Portfolio Articoli e Post per Blog

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Articoli Pubblicati

Testata	Titolo
La Sicilia	Dalla casa degli spiriti alla piccola Atene: il museo di Antonino Uccello a Palazzolo Acreide
Sicilian Post	Scampia Felix, un carnevale popolare come riscatto e speranza per una comunità
Il Megafono.org	"All'aria stu gioia", Francesco Di Martino ci racconta la gioia e la devozione dell'Uomo vivo

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Dalla casa degli spiriti alla piccola Atene: il museo di Antonino Uccello a Palazzolo Acreide

Il percorso museale etnografico raccoglieva una preziosa collezione di manufatti, raccolti negli anni dallo stesso Uccello, appartenuti alla cultura contadina di un'epoca ormai scomparsa, soppiantata dall'industrializzazione e disgregata dalle grandi migrazioni verso il Nord Italia

«La Casa Museo aveva trasformato Palazzolo in una piccola Atene», racconta il fotografo paesaggista ragusano Peppino Leone, «meta per molti artisti, che non andavano mai via senza lasciare un'opera o un ricordo.» La definizione di Leone, oggi artista di fama internazionale, ambisce a rendere l'idea di cosa ha rappresentato il luogo che l'etno-antropologo Antonino Uccello aveva creato a Palazzolo Acreide, tra la fine degli anni '60 e i primi anni '70. Un museo etnografico che raccoglieva una preziosa collezione di manufatti, raccolti negli anni dallo stesso Uccello, appartenuti alla cultura contadina di un'epoca ormai scomparsa, soppiantata dall'industrializzazione e disgregata dalle grandi migrazioni verso il Nord Italia.

«Ho conosciuto Nino e la Casa Museo per caso e alla fine ci sono rimasto», continua Peppino Leone, «feci delle foto al museo, gli piacquero e mi propose di lavorare assieme. Nelle interviste cito sempre Antonino Uccello perché ha rappresentato l'inizio della mia carriera come antropologo e paesaggista.»

Il luogo originariamente era un vecchio palazzo nobiliare diroccato, su cui giravano strane leggende. Il vecchio proprietario era stato ucciso dentro e si diceva fosse infestato dagli spiriti. La ristrutturazione del palazzo avvenne in economia, con le poche risorse disponibili, grazie anche alla collaborazione di tanti giovani che il professore Uccello era riuscito facilmente a coinvolgere. «Nel nostro animo sentivamo di star contribuendo alla costruzione di qualcosa di importante», ricorda Gianni Malignaggi, ebanista, «U prufissuri (così lo chiamano ancora oggi molti ex collaboratori, ndr) era molto attento ai giovani e sapeva come motivarli».

Uccello, intellettuale di formazione gramsciana, aveva creato un museo della memoria, un luogo sospeso nel tempo, fondato su tradizioni e diversità di una società in cui ambiente urbano e territorio vivevano in armonia.

«Il museo diventò per noi una vera e propria casa. Si entrava e, di fatto, non se ne usciva più.» il commento di Giovanni Leone, avvocato ed ex Assessore alla Provincia di Siracusa, «la chiamava Casa Museo perché l'oggetto doveva stare nel luogo dove era nato e dove era stato utilizzato, nella sua casa. Frequentandola, non ci sentivamo parte di un paese ma del mondo intero, perché lì arrivava gente da tutti gli angoli del mondo.»

Era una Casa "viva", poiché ogni manifestazione si trasformava in un'esperienza vissuta, nella riscoperta di un ricordo dimenticato. Un museo dedicato alle classi subalterne, le più distanti dal mondo della cultura alta, che rappresentava una piccola rivoluzione culturale. Ogni oggetto era stato testimone di un pezzo di storia di quel mondo, delle sue sofferenze, delle sue contraddizioni e della sua religiosità.

La Casa Museo divenne un riferimento per il mondo etnografico, che accoglieva esperti e studiosi, un luogo in cui persone provenienti da tutto il mondo riuscivano a trovare elementi legati alla propria infanzia. La "creatura" di Uccello si era rivelata un centro di aggregazione culturale che il potere costituito dell'epoca, incapace di comprenderla, percepiva come una minaccia, tendendo a denigrarla con definizioni come "covo di maoisti". Secondo Giovanni Leone, «le sue amarezze venivano dal fatto di essere reputato un pericolo dalla cultura ufficiale. Non era un titolato e quindi doveva essere annientato. Il professore aveva il forte rammarico di non essere stato apprezzato dal mondo della scuola.»

Per il filologo Silvano Nigro, la Casa Museo rappresenta, per Antonino Uccello, professore per necessità economica, ma poeta per vocazione e nell'istinto, la sua più grande opera di poesia, poiché in essa si rispecchia la personalità dello stesso etno-antropologo. Un uomo mite, dall'animo gentile e dalla grande integrità morale, che amava ascoltare i racconti della gente semplice, da cui diceva di apprendere molto. «Ci diceva sempre "c'è più cultura in un contadino analfabeta che in certi laureati", che usava definire "analfabeti di ritorno"», commenta Malignaggi.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Uccello è stato un poeta nella quotidianità, capace di entusiasmarsi nel riscoprire vecchi oggetti e antiche tradizioni e di commuoversi per gesti semplici. Un intellettuale che del mostrare la bellezza della cultura aveva fatto una missione di vita. «Ci ha fatto scoprire il senso dei beni culturali, quale rappresentazione della memoria di un popolo», racconta ancora Gianni Malignaggi, «insegnandoci a vedere le cose attraverso un'altra visione, in un'epoca in cui certe battaglie e certi ragionamenti non erano così scontati.» E aggiunge: «quando ho fatto l'Assessore al Comune di Palazzolo (durante gli anni '90, ndr), più volte mi sono chiesto come Uccello avrebbe gestito certe cose e ho cercato di seguire la sua stessa logica.»
Gli insegnamenti del professore-poeta hanno segnato indelebilmente la vita di chi lo ha frequentato, che li applica, ancora oggi, nell'approccio alla vita di tutti i giorni. «Per noi si è trattato di un'esperienza diventata politica», continua Giovanni Leone, «non legata a un'ideologia di partito, ma politica nei fatti. Non lo faceva mai pesare, ma era un educatore eccezionale. Non gli abbiamo mai dato del tu, ma quel nostro modo di chiamarlo "prufissuri" era cordiale e affettuoso ed esprimeva una vicinanza amorevole. Uccello era tra quelle persone che non dovrebbero morire mai.»
Ad Antonino Uccello e alla sua Casa Museo sono stati dedicati, negli anni, vari approfondimenti, tra cui un'autobiografia, "La casa di Icaro", curata da Silvano Nigro, e un documentario, "Dedicato ad Antonino Uccello", realizzato nel 2002 da Vittorio De Seta, padre del documentarismo italiano moderno. Il museo, oggi di proprietà regionale, rappresenta un vero e proprio pezzo della storia della comunità di Palazzolo Acreide, di cui costituisce una preziosa memoria, meritevole di essere riscoperta.
https://www.lasicilia.it/news/sicilia-segreta/138564/dalla-casa-degli-spiriti-alla-piccola-atene-il-museo-di-antonino-uccello-a-palazzolo-acreide.html

Scampìa Felix, un carnevale popolare come riscatto e speranza per una comunità

Il documentario del regista netino Francesco Di Martino, racconta la genesi di una manifestazione che oggi si ripete da 30 anni
Il regista netino Francesco Di Martino ha dedicato il suo ultimo lavoro al quartiere di Scampia e al suo carnevale. Il documentario è stato realizzato insieme al GRIDAS (Gruppo Risveglio dal Sonno), l'associazione culturale, nata nel 1981, con lo scopo di stimolare il risveglio delle coscienze tra gli abitanti del quartiere napoletano, attraverso l'arte e la cultura, nell'intento di costruire una società diversa e libera da costrizioni mentali.
Anima del GRIDAS è stato il muralista Felice Pignataro, il *Felix* del titolo, scomparso nel 2004, cui lo stesso Di Martino, che è anche fotografo freelance, ha dedicato il libro fotografico "*Sulle Tracce di Felice Pignataro*". L'opera racconta la genesi del Corteo del Carnevale, nato nel 1983 come progetto riservato alle scuole e che oramai si ripete annualmente da oltre 30 anni, coinvolgendo altre realtà del territorio con cui il GRIDAS è entrato a contatto nel corso degli anni, come il circolo "*La Gru*", l'impresa sociale "*La Kumpania srl*" e l'associazione "*Chi rom e… chi no*", che coinvolge anche gli abitanti del campo rom del quartiere.
Al centro dell'evento, il quartiere di Scampia, tra le cui strade, la mattina della domenica di carnevale, si svolge la sfilata. Scelto un tema comune, legato a fatti di attualità, i movimenti e le realtà associative del territorio apportano il proprio contributo, realizzando dei laboratori nelle scuole o nelle loro sedi, in cui costruire maschere e strutture per la manifestazione. Il risultato è un evento che si regge sull'autofinanziamento, su una realizzazione dal basso che comporta l'utilizzo di materiali di risulta e il riciclo.
I laboratori, i lavori di preparazione del corteo, l'entusiastico coinvolgimento dei bambini del quartiere, si intrecciano con le storie di un territorio, energico e vitale, e dei suoi abitanti. Tra le parole dei tanti volontari, si ritrova la voglia di riscatto sociale di un quartiere, che i media raccontano solo per la cronaca nera. Si offre un'alternativa ai più piccoli, con l'istruzione e l'impegno sociale, quali uniche armi contro il destino di un quartiere difficile. C'è la volontà di mostrare che esiste un'altra Scampia, lontana dalla Gomorra televisiva e

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

da un mondo in cui i camorristi sembrano eroi da mitizzare ed imitare. C'è, invece, una comunità che sa organizzarsi, che vuole "risvegliarsi" e che prova ad alzare la testa.
Il film, la cui colonna sonora è stata appositamente realizzata dalle band 'O Rom e BandaBaleno, tra le protagoniste del Corteo del Carnevale, è stato prodotto attraverso le produzioni dal basso, con la collaborazione, tra gli altri, del network SMK Videofactory, della rete distributiva di produzioni indipendenti OpenDDB e del collettivo Frameoff, di cui Francesco Di Martino è componente e fondatore.
Dopo essere stato proiettato in giro per l'Italia, il documentario sarà presentato il prossimo venerdì 9 febbraio alle 18,00, presso la Sala Verde del Comune di Palazzolo Acreide, in un evento a cura della sede locale di Archeoclub d'Italia.
https://www.sicilianpost.it/scampia-felix-un-carnevale-popolare-come-riscatto-e-speranza-per-una-comunita/

"All'aria stu gioia", Francesco Di Martino ci racconta la gioia e la devozione dell'Uomo vivo

"All'aria stu gioia – L'uomo vivo" è un documentario girato, firmato e prodotto dal regista Francesco Di Martino, in collaborazione con il collettivo FrameOff e l'Associazione Portatori di Gioia. Con una lavorazione durata circa 7 anni, il film è dedicato alla celebrazione del Cristo Risorto, che si tiene ogni anno a Scicli (Rg) nel giorno di Pasqua e che per gli abitanti assume le denominazioni di Uomo vivo/Gioia. Le origini della celebrazione si legano profondamente agli antichi mestieri. In passato, infatti, i portatori erano i macellai e i *cannavatàri* (agricoltori che anticamente producevano canapa e, più recentemente, primizie orticole). Oggi i portatori sono artigiani, agricoltori, autotrasportatori, ma anche rappresentanti commerciali, tutti rigorosamente uomini.
Le radici della festa risalirebbero alla fine dell'Ottocento quando, in seguito allo scioglimento dei "fasci" dei lavoratori, la giornata pasquale diventava un giorno di ribellione contro l'ordine costituito, durante la quale si innalzava un Cristo dalla bandiera rossa, richiamante un socialismo militante sgradito al clero e in contrasto con i canoni estetici e politici del tempo. Tuttavia, non si tratta di un film che racconta il solo giorno di festa, per quanto sia contraddistinto da un'atmosfera così concitata da ricordare, quasi, le corse dei tori spagnole. Il lavoro di Di Martino, infatti, segue il lungo cammino verso la giornata tanto attesa, intraprendendo un viaggio-racconto nei trentatré giorni precedenti la festa, giorni di preparazione appassionata, di discussione e di tensioni.
Un viaggio indagatore sul senso di devozione che i portatori del Gioia sentono così forte da non riuscire a spiegarlo. L'organizzare e partecipare ai festeggiamenti è un chiodo fisso per le loro giornate, ne condiziona il tempo libero e li spinge anche ad adattare i tempi e le esigenze lavorative. Protagonisti del viaggio sono Peppe, Franco, Angelo e Claudio. Vite e mestieri differenti, che si incrociano davanti a una devozione comune, con l'emergere di amicizie profonde nate proprio sotto la vara, urlando in coro «Giò! Giò! Gioia!».
Quello che emerge dalle interviste ai quattro protagonisti, che antepongono i preparativi al tempo trascorso in famiglia e sentono di appartenere alla celebrazione quasi per tradizione familiare, è proprio un sentimento di gioia.
Il musicista e scrittore Vinicio Capossela, anch'egli tra gli intervistati, racconta della sua prima volta a Scicli e di come sia rimasto impressionato dai festeggiamenti, trovando ispirazione per uno dei suoi brani più famosi, *L'uomo vivo (Inno al Gioia)*. «È la festa di Cristo che ha vinto la morte e che viene portato in giro esultando, poiché si tratta di una vittoria anche per l'uomo». Un "Cristo da corsa" lo definisce Capossela che, nei suoi testi, ricorda che «nemmeno il tempo di resuscitare, subito l'hanno portato a mangiare».
Per quanto i festeggiamenti siano spettacolari e affascinanti, il pubblico si tiene sempre a distanza, temendo di essere travolto. Si tratta di una celebrazione religiosa, ma nel festeggiamento è evidente la presenza di elementi pagani e arcaici. Inoltre, alla devozione verso il Gioia, come raccontano gli stessi intervistati, non

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

sempre corrisponde un'assidua frequentazione del mondo cattolico. Il regista sceglie di raccontare la storia dei portatori con l'intento di svelare la verità su di loro, a fronte di tante visioni distorte e ambigue. L'assidua frequentazione gli ha consentito di costruire rapporto confidenziale e di fiducia con i devoti, che si fa più ancora più evidente nel finale. Il documentario di Di Martino ambisce a essere un omaggio a una devozione che va oltre la stessa festività e che condiziona anche il quotidiano, a un sentimento inesplicabile che si concretizza proprio nella gioia.
https://ilmegafono.org/2020/05/08/allaria-stu-gioia-francesco-di-martino-ci-racconta-la-gioia-e-la-devozione

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Post per Blog

Cliente	Titolo
Benefisio	Quanto dura la riabilitazione? Le cose da sapere Sindrome del tunnel carpale: prevenirla in 5 mosse
Bekids	Moda e comodità: quali sandali scegliere per i bambini? Costumi per bambina estate 2018: come sceglierli Come vestire i bambini per i campi estivi
Bif	Tutto quello che devi assolutamente sapere sulle Ribs Caciocavallo e scamorza: scopri le differenze
Campagna Studi Dentistici	Come le sigarette mandano in fumo il lavoro del dentista
Cannistrà	3 motivi per cambiare la porta del garage
Centro Bimbi	Primogeniti: sono i preferiti delle mamme? Il galateo delle mamme: 10 regole da seguire I bambini e l'importanza del viaggio Come scegliere e utilizzare i seggiolini
De Blasi Apprendistudio	Migliora la tua memoria con la "tecnica del palazzo" di Sherlock Holmes 50 pagine al giorno: 10 trucchetti da seguire Debito formativo: cos'è e come non rovinarsi l'estate Sessione estiva e calendario impossibile, come fare con le date? QI in discesa dagli anni '70: stiamo davvero diventando più stupidi? Pronti per le scuole superiori? Ecco come affrontarle al meglio I corsi di laurea più strani del mondo Sopravvivere ai compiti delle vacanze in 5 mosse Come iniziare l'università nel modo giusto La tecnica del pomodoro: cos'è e come funziona 5 trucchi per fare subito amicizia con i compagni di classe Il trucco di Hemingway e come applicarlo allo studio Consigli per lui e per lei sul look adatto al primo giorno di scuola superiore La predisposizione per la scuola è un fatto genetico? Ecco uno studio Come migliorare la vostra memoria La notte di San Lorenzo: perché vediamo le stelle cadenti?
Eterma	Privacy: quali sono i vetri più adatti per il bagno? Camera da letto: quali vetri scegliere per riposare bene? Una soluzione sicura per la zona ingresso della casa La vostra finestra si affaccia su una strada trafficata? Ecco quali vetri scegliere Occhio al sottotetto: finalmente la finestra ideale per la tua mansarda Accomodiamoci in salotto… e arrediamolo insieme! Tutti ai fornelli! Ma… con quali vetri? Come scegliere i vetri per la camera dei vostri figli

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Gadi	Qual è l'orario giusto per l'irrigazione? 7 segreti per un prato perfetto
Kenesix	5 consigli per un'estate più fresca in casa
Key Diet	Arriva la dieta salva-gengive, come farle migliorare in 4 settimane Carboidrati e zuccheri: quello che forse ancora non sapete… LeBron James e la dieta chetogenica
Lacus Piscine	Cinque accessori per una piscina al top Come evitare il deterioramento della piscina durante l'inverno
Megical	La differenza tra ristrutturazione, restauro o risanamento conservativo Installare e modificare finestre per tetti nelle zone con vincolo paesaggistico è più semplice, ecco le novità Ecco come il DPR 31/2017 semplifica le autorizzazioni paesaggistiche 8 idee per scegliere le tende giuste Pavimento in parquet: ecco tutti i vantaggi Finestre a tetto: tutto quello che c'è da sapere Partire per le vacanze in serenità è possibile con le porte blindate
Mousavì Medicina Della Riproduzione	Fivet: le cose da sapere e chi la può richiedere Quali sono i rischi dell'herpes in gravidanza? Gli estrogeni: come cambia il tuo corpo grazie a loro Toxoplasmosi in gravidanza: come proteggersi
Ottavia Costanzo	6 modi per proteggere i denti sensibili che nessuno ti ha mai detto Wedding smile: il trend del sorriso perfetto per il matrimonio Igiene dentale: come riconoscere una buona pulizia dei denti
Piri Piri Boutique	5 cose da sapere se si vuole cambiare colore dei capelli Il trucco perfetto per un viso abbronzato Quali sono gli smalti più esaltanti per la vostra abbronzatura 7 errori compiuti ogni mattina (inconsapevolmente) Come scegliere gli illuminanti corpo per avere una pelle radiosa Cos'è il blush? E come si usa?
San Marco Centro Donazione Sangue	Donare sangue in base al gruppo sanguigno Sistema circolatorio: 5 cose che (forse) non sai L'importanza del colloquio con il medico A cosa servono davvero sangue e plasma? Sangue: un viaggio al microscopio Come il gruppo sanguigno contribuisce alla sopravvivenza da una ferita grave

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

SICILIA'S	Acitrezza, tra storia e tradizione, mito e letteratura Aci Castello: quanto ne sapete di questo borgo leggendario? Le terme di Santa Venera al Pozzo: un tesoro a pochi minuti da Catania Scoperto il percorso dei mulini ad acqua a 8km da Catania La storia di Aci San Filippo e della sua Cattedrale La leggenda del Santuario di Valverde Acireale: una storia incredibile che non conoscete Il lupino è davvero un cibo povero? Siete in partenza? Ecco 8 panini ideali per il vostro viaggio 5 fantastiche ricette per la pasta con i funghi Idee per una cena di fine estate Tutti i segreti delle mandorle 5 errori da non fare con le melanzane ripiene 20 varianti per la pasta al pomodoro Catania sul New York Times: ecco l'articolo-evento
STILTENDA	Come proteggere la casa dal sole in base al suo orientamento Cosa sono le tende frangisole e a cosa servono
TOMARCHIO	L'alfabeto del cacao: 21 cose che vi sorprenderanno
VITTORIO MALTESE	Fotografia grandangolare: tutto quello che c'è da sapere Fotografia su Instagram: 7 segreti da conoscere

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Acitrezza, tra storia e tradizione, mito e letteratura

Incantevole borgo marinaro, Acitrezza è stata, da sempre, una terra al centro di miti e leggende.
Il mito. Con un nome che prende spunto dal mitico fiume Aci che, secondo la leggenda passava in modo abbondante ed impetuoso da quelle parti, Acitrezza sarebbe anche la protagonista del canto IX dell'Odissea. Secondo il racconto del poeta greco Omero, infatti, i faraglioni, gli otto scogli che si ergono di fronte alla costa di Acitrezza, sarebbero le pietre lanciate da Polifemo ad Ulisse, durante la fuga di quest'ultimo che aveva accecato il ciclope. Da qui anche il nome di Isole dei Ciclopi per i faraglioni e di Riviera dei Ciclopi per il golfo antistante.
Ad Acitrezza sembra sia ambientato anche il canto III dell'Eneide di Virgilio, che narra l'incontro tra il troiano Enea e il greco Achemenide, ex compagno di Ulisse, dimenticato dai compagni nella terra dei Ciclopi durante la fuga narrata dall'Odissea.
La letteratura e il cinema. Fondato alla fine del Seicento dal nobile palermitano Stefano Riggio che ne volle fare un importante scalo portuale, il borgo marinaro di Acitrezza è stato scelto dallo scrittore Giovanni Verga come ambientazione per una delle sue opere più importanti, "I malavoglia", caposaldo del verismo e parte del suo "Ciclo dei vinti". I protagonisti dell'opera sono dei pescatori trezzoti appartenenti alla famiglia Toscano, ma è lo stesso paese di Acitrezza ad essere al centro dell'opera. La cittadina è stata anche il set del film di Luchino Visconti "La terra trema", capolavoro del neorealismo italiano e libero adattamento del capolavoro verghiano.
Il Grand Tour. Acitrezza fu anche meta del viaggio di Johann Wolfgang von Goethe, che visitò le isole dei Ciclopi per il loro interesse geologico, e dell'artista Jean-Pierre Houël che vi soggiornò più volte, dipingendola e raccontandone nei volumi del *Voyage pittoresque des isles de Sicilie, de Malta et de Lipari*. Anche il ricercatore Lazzaro Spallanzani visitò Acitrezza e le isole dei Ciclopi per studiarne la composizione.
Il Palazzo del Principe. Fu don Luigi Riggio a dar l'ordine di costruire un'imponente struttura residenziale che si affacciava sul mare. Si trattava di un palazzo, particolarmente ricco, che andava protetto dalle continue invasioni turche. All'interno vi erano delle sale ricche di decorazioni, sia alle pareti che ai soffitti, illuminate dalla luce e accompagnate dal rumore delle onde del mare. Con la fine della dinastia dei Riggio, dopo il XVIII secolo, il palazzo passò a Giuseppe Castorina e poi alla famiglia Grasso, commercianti di grano. Col tempo l'edificio subì dei rimaneggiamenti, per poi essere lasciato alle incurie degli eredi ed alla violenza delle intemperie, che lo danneggiarono definitivamente fino allo smembramento.
Con l'abolizione del feudalesimo, a metà Ottocento, il Principato di Riggio decadde e Acitrezza celebrò la sua indipendenza da Ficarazzi e Aci Sant'Antonio, legandosi ad Aci Castello, di cui oggi è frazione. La fastosa residenza nobiliare rimase in piedi fino agli anni '20 del Novecento, poi il terreno su cui sorgeva venne diviso in lotti e vennero costruiti nuovi edifici. Oggi del palazzo non rimane più traccia, se non nelle documentazioni, negli archivi o nei ricordi degli anziani di Aci.
La patria della granita. La cucina della città è legata indubbiamente al mare e alla tradizione peschereccia, con le acciughe, il tonno rosso e le sarde a beccafico come parte integrante della consuetudine gastronomica. Ma ad Acitrezza la tradizione attribuisce anche la paternità dell'invenzione del gelato e delle granite, che sarebbero state un'idea del cuoco Francesco Procopio Coltelli.
https://www.sicilias.it/acitrezza-tra-storia-e-tradizione-mito-e-letteratura

Aci Castello: quanto ne sapete di questo borgo leggendario?

Aci Castello è il primo centro della riviera dei Ciclopi, che prende il nome dagli scogli che emergono dal mare e che sembrano gettati da un gigante. La leggenda li riconduce, infatti, al ciclope Polifemo, accecato da Ulisse, che, in un impeto di rabbia, li lancia cercando di colpirlo mentre l'eroe greco è in fuga.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Il paese è stato distrutto da un terremoto nella seconda metà del 1100, costringendo gli abitanti a ripararsi in località vicine che col tempo si sono consolidate come centri autonomi, mantenendo sempre il prefisso Aci nel proprio nome (Acitrezza, Aci Bonaccorsi, Aci Sant'Antonio, Aci Catena o Acireale, ad esempio).
L'origine greca e la mitologia. Si dice che le città della valle dell'Aci traggano le proprie origini da Xiphonia, una città greca scomparsa, probabilmente situata nei pressi di Acicatena. Virgilio e Ovidio vi collocano anche la storia d'amore tra la ninfa Galatea e il pastorello Aci, figlio del dio Pan e rivale sentimentale del ciclope Polifemo. La gelosia del gigante, rifiutato da Galatea, lo spinse ad uccidere Aci schiacciandolo con un masso gigantesco. Gli dei, mossi a commozione dalla disperazione della ninfa, trasformarono Aci in un fiume che scendeva dall'Etna e sfociava nel tratto di spiaggia frequentato dai due amanti.
Un popolo tenace. La popolazione di Aci Castello è storicamente molto tenace, se si considera che la città è stata distrutta due volte: da un cataclisma nel 1169, cui è seguita la ricostruzione, e dal terremoto del 1693, per poi essere ancora una volta ricostruita nel 1718.
Il paesaggio. L'arrivo ad Aci Castello dà l'idea di una piccola stazione balneare che si adagia ai piedi di un castello normanno. Le spiagge di lava si alternano ai pontili di legno, montati nella stagione estiva. Le possibilità sono molte, tra nuotare e prendere il sole, fare delle immersioni ma anche semplici passeggiate in riva al mare o perdendosi tra le stradine interne contorniate da alberi secolari, strette viuzze ed opere in pietra lavica.
Il castello normanno. Il castello riporta alla memoria l'importante passato del luogo, che ha ospitato i re siciliani e gli aragonesi, e che è stato anche una prigione. Risalente al Medioevo, la sua struttura fu costruita su una roccia emersa dopo le antiche eruzioni vulcaniche dell'Etna, intorno al 1076, conservandosi e sopravvivendo ad eruzioni vulcaniche, assedi e alla Seconda guerra mondiale.
Il cibo. La gastronomia locale attinge alle tradizioni culinarie dei tanti popoli che hanno vissuto e spesso convissuto nel territorio, come arabi, normanni, francesi e spagnoli. Su tutto regnano i frutti di mare, i pesci, i molluschi e i crostacei e i vini locali, con particolare attenzione anche ai dolci come cannoli e cascatelle e a gelati e granite, che in questa terra trovano le loro origini.
https://www.sicilias.it/aci-castello-quanto-ne-sapete-di-questo-borgo-leggendario

Le terme di Santa Venera al Pozzo: un tesoro a pochi minuti da Catania

Site all'interno dell'area archeologica di Santa Venera al Pozzo, le terme sorgono su una sorgente d'acqua sulfurea originaria dall'Etna, scoperta dai greci e dai romani e attualmente sfruttata dalle terme di Acireale.
La tradizione vuole che sia stato anche il luogo in cui fu decapitata santa Venera durante le persecuzioni romane ai danni dei cristiani. La sua testa sarebbe stata poi gettata dai soldati romani nel pozzo delle acque termali, divenute luogo miracoloso nel Medioevo, quando, nel 1300 fu eretta anche una chiesa con una statua lignea della santa e una vasca marmorea, probabilmente reimpiegata dallo stesso sito archeologico.
Le terme. Furono i greci a trovare una sorgente a bolla di acqua benefica, costruendovi dei locali probabilmente a scopo termale. I romani abbatterono gli edifici per erigere nuove strutture termali di cui si trovano i ruderi ancora oggi, datati intorno al I secolo.
La struttura. Come da antica abitudine, le terme erano costituite da diversi ambienti collegati tra di loro. La prima stanza, forse al coperto, era quella in cui ci si incontrava, si parlava e si commerciava. Seguiva una seconda stanza, lo spogliatoio, da cui passare al Figidarium (per bagni freddi) o al Tepidarium, che, a sua volta, portava al Calidarium. Tra le caratteristiche di queste ultime due stanze, vi era la volta a botte, conservata ancora oggi e ritrovabile anche nelle terme di Ercolano e Pompei. Inoltre, nei due locali era presente un doppio pavimento, di cui uno presumibilmente in legno, sorretto da colonnine di mattone, di tipo suspensura, sistema che consentiva una circolazione efficiente dell'aria calda attraverso le scanalature.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Il funzionamento. L'aria calda saliva lungo una conduttura a forma d'arco, riscaldando anche il Calidarium, che aveva delle pareti laterali che presentavano una bordura in battuto di coccio, in grado di sigillare ermeticamente l'ambiente evitando di disperdere il calore. Nella stessa stanza vi era anche una vasca per il bagno caldo e una fonte per le abluzioni. Il soffitto a botte del Tepidarium e del Calidarium riportava in superficie una serie di fori dai quali usciva il vapore in eccesso.
Il luogo di culto e lo svago. L'area archeologica riporta ancora i segni visibili di un tempietto, forse dedicato al culto della dea Venere. Accanto vi sono anche i resti di un mosaico e di una grande vasca che ha la base in battuto di coccio, che era utilizzata, presumibilmente, come piscina o per l'allevamento dei pesci.
Altri elementi presenti nel sito. Nei pressi dell'area archeologica sono stati rinvenuti anche un edificio, composto di almeno 37 ambienti, che si pensa sia stato adibito ad abitazione o ad officina di produzione di laterizi. Le monete rinvenute all'interno dell'area sono ordinate dalle più antiche di età greca classica ed ellenistica, prodotte da Siracusa e Messàna, e quelle di età tardo romana appartenenti al presunto stabilimento industriale.
https://www.sicilias.it/le-terme-di-santa-venera-al-pozzo-un-tesoro-a-pochi-minuti-da-catania

Scoperto il percorso dei mulini ad acqua a 8km da Catania

Riscoperto relativamente di recente, il sentiero dei mulini ad acqua, a 8 km da Catania, comprende dei casolari rustici, l'antica saia e un percorso che va da piazza Reitana, vallata greco-romana famosa per la lavorazione dei lupini, a Capo Mulini, nei pressi della lussureggiante vallata delle Aci.
Si tratta di un itinerario storico-paesaggistico, in quanto si trova accanto all'area archeologica delle terme romane, risalenti all'età imperiale del I-III sec. d. C:, dove sgorgano acque sulfuree che oggi alimentano le terme regionali di Santa Venera di Acireale.
Il sentiero è costituito da antiche trazzere medievali, con più punti dal fascino particolare, grazie alla presenza dell'antica saia e di alcuni mulini, non più in funzione.
L'itinerario è accessibile da via Peschiera, uscendo dall'area archeologica. Dopo qualche centinaio di metri è già possibile scorgere alcune sorgenti, i ruderi di un mulino e le saie che confluiscono in una saia "mastra". Si giunge poi in piazza Pescheria, luogo storico in cui, dal 1422 al 1615, si è tenuta la "Fiera Franca".
Dopo aver passeggiato per altri 300 metri si può giungere al punto più suggestivo, da cui si può ammirare un mulino restaurato e abilitato, uno scorcio di mulattiera medievale, anticamente utilizzata per portare il grano alla macina, e il defluire delle acque tra i papiri dell'ex Fondaco. Più avanti, superando l'incrocio tra via Paratore e via Sauri, è possibile ammirare una fantastica veduta paesaggistica dell'area dei mulini, del mar Ionio e di Acireale.
Infine, via Vampolieri, dopo aver incrociato un altro mulino, porta fino a piazza Reitana, dove, entro le 13,00, è possibile avere un assaggio dei famosi lupini.
https://www.sicilias.it/lscoperto-il-percorso-dei-mulini-ad-acqua-a-8-km-da-catania

La storia di Aci San Filippo e della sua Cattedrale

È una splendida opera d'arte, grandiosa e ricca. Una chiesa a croce greca su sedici colonne, tappa imperdibile per appassionati di architettura, storia e arte. Parliamo della splendida Cattedrale di Aci San Filippo, le cui origini di costruzione sono trecentesche, modificate dai successivi rifacimenti del sedicesimo secolo, che la mostrano come la vediamo oggi.
La terra del mito. L'antica borgata di Aci San Filippo, che sorge alle falde dell'Etna, tra il profumo di limoni e quello del mare di Trezza, si trova proprio nel luogo mitologico in cui è ambientato il mito di Aci e Galatea. Si racconta che le origini del paese siano legate a *Xiphonia*, una misteriosa città greca, oggi del tutto scomparsa. Alla fondazione della città i poeti Ovidio e Virgilio hanno legato anche la storia d'amore della

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

ninfa Galatea e del pastorello Aci, contrastata dal ciclope Polifemo. In età romana esisteva, invece, una città denominata *Akis* che fu parte attiva delle guerre puniche. Allo stesso modo, le storie della medievale *Iachium* e poi della città araba *Al-Yag*, si legano a quella del Castello di Aci.
Le terre di Aci. Fino al XVII secolo, la storia di Aci San Filippo sarà legata a quella degli altri casali del territorio di Aci. Sotto gli spagnoli, il grande sviluppo di *Aquilia Nuova* (oggi Acireale) causò contrasti e rivalità con gli altri casali, che pretendevano l'autonomia amministrativa, che infine riuscirono ad ottenere. Ne nacquero Aci Bonaccorsi, Aci Castello, Aci San Filippo, Aci Sant'Antonio, Aci Platani (oggi frazione di Acireale), Aci Trezza (oggi frazione di Aci Castello), Aci Catena e Aci Santa Lucia (frazione di Aci Catena).
Lo sviluppo in età medievale. Lo sviluppo del paese iniziò intorno ad una vecchia torre di avvistamento di epoca normanna, oggi torre campanaria. Addosso a questa struttura vetusta fu eretta la chiesa, subito dopo la cacciata dei saraceni, dove prima vi era solo un altarino. Tra il 1200 e il 1400 le fonti storiche sono molto poche, ma ciò che è evidente è la crescente importanza della chiesa di San Filippo di Carchina all'interno di un contesto composto da altre chiese rurali. Sono infatti due le chiese citate nel bosco di Aci, quella di Santa Maria di Valverde e quella di San Filippo.
I riconoscimenti della Chiesa. Nel 1730 l'abate Filippo La Rosa, nel suo testamento, ha ordinato che all'interno della chiesa di San Filippo fosse eretta una collegiata con l'elezione di tre dignità, Preposito, Cantone e Tesoriere, nove canonici e quattro mansionari. Nel 1750 il vescovo di Catania, mons. Faraone, ha denominato la chiesa come matrice di tutte le altre chiese acesi.
Il terremoto del 1818. Nel 1818 il terremoto sconvolse nel tardo pomeriggio del 20 febbraio le pendici del monte Etna, seminando morte e distruzione in molti paesi. Aci San Filippo ne uscì salva senza distruzione né morti e ciò fu attribuito alla protezione del suo Santo patrono.
La Cattedrale nel '900. Nel novembre 1910 il vescovo di Foggia, mons. Salvatore Bella, ha consacrato solennemente la chiesa. Durante la grande guerra, il paese fu bombardato dai tedeschi in ritirata, con due granate che colpirono la chiesa causando un morto e diversi feriti.
Da chiesa matrice a Basilica Pontificia. Nel maggio 2009 papa Benedetto XVI ha elevato la chiesa madre di Aci San Filippo a Basilica Pontificia, concedendo, nel novembre dello stesso anno, un anno giubilare parrocchiale, per celebrare i 100 anni della consacrazione. Nel maggio 2015 fu inaugurato il museo della Basilica intitolato allo stesso papa Benedetto XVI.
https://www.sicilias.it/la-storia-di-aci-san-filippo-e-della-sua-cattedrale

La leggenda del Santuario di Valverde

Situato nella piazza principale della città, il Santuario della Madonna di Valverde, ha una storia avvolta nella leggenda.
La tradizione. L'origine del Santuario risale, infatti, all'apparizione della Beata Vergine ad un feroce brigante dal nome Dionisio, che si convertì poco prima di compiere un delitto efferato. Sarebbe stato poi proprio il brigante a favorire la costruzione del Santuario.
Le lotte per la Sicilia. L'epoca in questione è quella in cui la Sicilia era la terra di eventi drammatici e sanguinosi, con la contrapposizione tra la civiltà Araba, sul territorio da oltre due secoli, quella Bizantina, che puntava alla riconquista, e quella Normanna, che ne uscirà come unica vincitrice. Si trattava, quindi, di uno scenario in cui si succedevano guerre, distruzioni, banditismo, piraterie, furti, assassini e ogni genere di violenza. I Normanni, alleati dei Bizantini, ma indignati per l'ingiusta ripartizione del bottino tolto agli Arabi, si ritirarono nella loro contea di Aversa.
Dionisio il brigante di *Vallis Viridis*. Un soldato, un certo Dionisio, probabilmente di origine ligure, rimase nell'isola dedicando la sua vita al brigantaggio, appostandosi nel bosco che costeggia la via che va da Catania

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

all'antica Aci, in prossimità della sottostante *Vallis Viridis*. Quella zona diventò ben presto il teatro dei suoi furti, delle sue aggressioni e dei suoi omicidi.
La conversione. Un uomo di nome Egidio, devoto alla Madonna, dovendo recarsi ad Aci, attraversò il percorso e venne aggredito dal brigante che lo minacciò con un pugnale. Ma proprio a seguito di quel gesto Dionisio rientrò in sé, gettando l'arma e prostrandosi davanti alla sua vittima, chiedendo perdono. La Madonna gli apparve in seguito, confortandolo e spingendolo a presentarsi al sacerdote per ottenere il perdono, invitando i fedeli di Aci a salire processionalmente sul colle di Valverde.
La processione. Quando la processione giunse sul colle, un chiassoso stormo di gru volteggiò in cielo, posandosi nel punto dove ora sorge il Santuario. Questo evento è stato interpretato come la volontà della Madonna di indicare il luogo dove voleva sorgesse il suo Santuario, con i soldi acquistati con la violenza dal brigante.
L'intervento della Madonna. I lavori partirono con grande fervore, ma rallentarono a causa della mancanza d'acqua. La fede di Dionisio lo spinse a rivolgersi ancora una volta alla Madonna, che intervenne ordinandogli di picconare alla base della roccia che formava la grotta in cui aveva vissuto la sua vita da brigante. Ne scaturì una sorgente d'acqua che consentì di proseguire i lavori, diventando anche una fonte di guarigione per molti ammalati.
Il segno della Madonna. I lavori furono completati nel 1040, ma la chiesetta rimase ancora priva di un segno della presenza della Madonna. Una notte d'agosto, mentre era assorto in preghiera, Dionisio fu colpito da un raggio di luce intensa e da una nube nella quale vide la Madonna attorniata da angeli. Al diradarsi della nube una bellissima immagine della Madonna era rimasta impressa sulla parete ruvida di un pilastro della chiesa.
La struttura e la sua evoluzione. La chiesa originaria consisteva solo in una piccola edicoletta, che ospitava l'immagine della Beata Vergine. Successivamente, attorno ad essa, nella seconda metà del XIII secolo, fu realizzato il primo vero e proprio tempio. Nella seconda metà del '500 la chiuesa fu ulteriormente ampliata e la navata assunse le dimensioni attuali. Nello stesso periodo fu costruito anche il campanile. Con il terremoto del 1693 il tetto crollò, ma le mura resistettero, proteggendo l'icona della Madonna. Le strutture absidali risultarono danneggiate irrimediabilmente, tant'è che, in fase di ricostruzione, si pensò di tagliare l'intera abside, in modo che il presbiterio terminasse con una parete retta. Vi furono anche altre modifiche, come la chiusura dello spazio tra il transetto sinistro ed il campanile, con la chiesa che acquisì una navatella irregolare sulla sinistra. Nei primi decenni del '700, inoltre, la facciata della chiesa subì delle modifiche, con la sovrapposizione della porticata del convento degli Agostiniani Scalzi, mentre il campanile, allineato al vecchio prospetto, fu inglobato nella nuova struttura a portico.
https://www.sicilias.it/la-leggenda-del-santuario-di-valverde

Acireale: una storia incredibile che non conoscete

Un'origine che affonda nel mito. Si narra che Acireale, come le altre Aci, tragga origine da Xiphonia, misteriosa città greca, di cui oggi non si trovano tracce. Il nome della città, come raccontato dai poeti Virgilio e Ovidio, si lega alla mitologia greca, in particolare all'episodio dell'amore tormentato tra il pastorello Aci e la ninfa Galatea, osteggiato dal ciclope Polifemo, anch'egli innamorato della ninfa. Polifemo, per gelosia, schiacciò il rivale sotto un masso. Dal sangue del giovane Aci, nacque un fiume, che i greci chiamavano *Akis* e che scorreva in un letto prevalentemente sotterraneo.
Tanti nomi, una sola città. Il nome della città si è lentamente evoluto. Da *Akis* in epoca romana, a *Jachium* in età bizantina, ad Al-Yag con la dominazione araba, per poi divenire *Aci d'Aquilia* (o *Aquilia*) sotto gli spagnoli. Nel XIV secolo la città si stabilì nel territorio attuale con il nome di *Aquilia Nuova*, mentre prima occupava i pressi del castello di Aci, oggi Aci Castello, con il nome di *Aquilia Vetere*. Il nome di Acireale, sarà attribuito alla città, secondo la tradizione, dalla volontà del re Filippo IV di Spagna, nel 1642.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Le cento campane. Il '500 fu un periodo importantissimo per Aquilia Nuova, poiché si consolidò un forte ceto mercantile che portò notevole ricchezza alla città, con l'insediamento di diverse corporazioni e ordini religiosi. Quest'epoca lasciò un'impronta così indelebile che, ancora oggi, la città viene citata come "la città dalle cento campane". La città fu poi eretta a comune sotto l'imperatore Carlo V.
Il Seicento. Nel '600 la città perse molti territori che si resero indipendenti, ma ottenne, per volontà di Filippo IV, il nome odierno. Con il terribile terremoto del 1693, la città fu in parte distrutta, come gran parte della Sicilia sud-orientale.
L'epoca contemporanea. Nel 1848 la città fu uno dei centri principali dei moti in Sicilia. Con l'apertura dello stabilimento termale di Santa Venera, nel 1873, e l'inaugurazione dell'annesso Grand Hotel des Bains, la città divenne un centro termale molto noto. Con l'avvento del Regno d'Italia ottenne il titolo di capoluogo del Circondario di Acireale, poi abolito sotto il fascismo.
La città oggi. Ottenuto il titolo di Città, con un decreto presidenziale del 30 novembre 2005, la città è molto nota per il Carnevale di Acireale, capace di attrarre visitatori da tutta la Sicilia ma anche da altre regioni d'Italia, grazie alla presenza di carri allegorici-grotteschi e gruppi mascherati in sfilata, insieme a carri infiorati, che sono una prerogativa tipica acese.
https://www.sicilias.it/acireale-una-storia-incredibile-che-non-conoscete

Il lupino è davvero un cibo povero?
Il lupino è un legume considerato storicamente come un cibo povero. Eppure sembra sia invece un cibo ricco di elementi nutritivi e organolettici, con buone capacità terapeutiche nel prevenire le malattie cardiovascolari. Povero in apparenza, ricco di sorprese. Rispetto al passato, quando il lupino era considerato come un vero e proprio simbolo di fame e miseria, oggi è stato notevolmente rivalutato, sia per quanto riguarda gli aspetti legati alla sua coltivazione, sia per quanto riguarda le sue capacità nutrizionali, la sua appartenenza al contesto mediterraneo, ma anche al suo uso in ambito medico e zootecnico.
Un "frutto" della valle dell'Aci. Ciò che conta più di tutto oggi, è la rivalutazione di un legume storicamente riservato ai meno abbienti, molto diffuso nella valle dell'Aci. La zona dedicata alla sua coltivazione era infatti quella di contrada Reitana, in cui cresceva in modo quasi spontaneo o comunque con poca cura e dove esistevano degli stabilimenti che ne curavano la lavorazione al fine di renderlo commestibile. La lavorazione consisteva nel tenerlo a bagno per diversi giorni, sotto abbondante acqua corrente, in modo da farlo ammorbidire dopo la bollitura.
Il lupino oggi. Nella zona è rimasto solo uno stabilimento che custodisce ancora la tradizione del lupino siciliano. Lo si trova in piazza Reitana, nel territorio di Aci Catena, ma anche allo storico mercato acese di piazza Marconi (detto 'a piscaria).
Le varie versioni. Esistono varie tipologie di lupini e diversi modi di consumazione, scegliendo se gustare quelli duri o quelli morbidi e farinosi, oppure al naturale o aggiungendovi del sale o del succo di limone.
Nel solco della tradizione. Oggi le norme igieniche impongono la loro vendita in sacchetti o vaschette chiuse, mentre nel passato li si poteva trovare sui bachi di vendita in cui venivano presi, anche con le mani, e avvolti nella cartapaglia, che veniva accovacciata a forma di cono rovesciato.
E voi, avete mai assaggiato i lupini di piazza Reitana?
https://www.sicilias.it/upiil-lno-e-davvero-un-cibo-povero

Siete in partenza? Ecco 8 panini ideali per il vostro viaggio
Quando si parte c'è sempre molto a cui pensare: fare la valigia, controllare e caricare la macchina, stabilire l'orario di partenza da casa e quello in cui essere in aeroporto. Ma c'è una cosa da non sottovalutare mai, il momento in cui avrete fame.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Se non avete intenzione di migrare tra gli autogrill e i fast food, alla ricerca di cibo di fortuna, ecco per voi qualche suggerimento su come preparare dei panini che saranno anche i vostri pranzi o le vostre cene durante il viaggio.
Preparate con anticipo. La regola base per un buon pasto in viaggio è quello di prevedere anticipatamente cosa mettere nel proprio cestino. Prendetevi mezz'ora per scegliere il pane giusto e gli ingredienti più gustosi, ne varrà la pena.
Conservate con cura. Un'altra regola fondamentale per conservarli integri e freschi è quello di confezionarli bene. Tra la pellicola e la carta stagnola, vi suggeriamo quest'ultima, perché consente di produrre meno rifiuti in plastica ed è più adatta ad isolare i cibi. Aggiungete pure una piccola borsa termica in cui inserire anche una piccola porzione di frutta già lavata ed asciugata.
E ora passiamo a qualche ricetta:

- Hamburger alla francese: panini di grano duro, con polpa macinata di manzo, pâté de foie gras, mollica, grana grattugiato, pomodori da insalata, scalogno tritato, timo, senape, insalata novella, sale, pepe e un po' d'olio extravergine di oliva.
- Panino vegetale: pane ai cereali, con tofu, melanzane violette, zucchine, pomodoro da insalata, salsa di soia, olio extravergine di oliva, sale e pepe.
- Panino con spada e melanzana: spianata sarda con pesce spada affettato sottile, melanzane, lattughina, aceto, olio extravergine di oliva e sale.
- Panino con melanzane e scamorza: panini con olive nere snocciolate, basilico, scamorza affumicata, melanzane sott'olio, insalatina, limone e olio extravergine di oliva.
- Panino con mortadella: ciabatta con mortadella, pomodoro costoluto, melanzane grigliate, crema di carciofi, pecorino grattugiato a filetti e sale.
- Panino con tonno e mozzarella: panini tipo michette con trancio di tonno fresco, mozzarella, olive nere snocciolate, pomodori secchi sott'olio, rucola, olio extravergine di oliva, sale e pepe.
- Panino con porchetta: pane toscano di 2 cm di spessore con porchetta affettata, scamorza bianca, lattuga iceberg, salsa bourguignonne e sale.
- Panino con petto di pollo: pane arabo con petto di pollo, pomodoro, concentrato di pomodoro, lattuga iceberg, cetriolini, salsa barbecue, origano, olio extravergine di oliva e sale.

Non sapete quale scegliere? Potete anche optare per dividere i panini in più porzioni, con due o tre assaggi differenti per ogni viaggiatore.
Ora siete pronti a partire?
https://www.sicilias.it/siete-in-partenza-ecco-8-panini-ideali-per-il-vostro-viaggio

5 fantastiche ricette per la pasta con i funghi

Smaltita la tristezza per la fine dell'estate e delle vacanze, tra i vantaggi dell'arrivo dell'autunno c'è, senza dubbio, il loro ritorno.
Stiamo parlando dei funghi, ingrediente perfetto, non solo per risotti, ma anche per gustosi piatti di pasta. Disponibili tra la fine dell'estate e, appunto, l'autunno sono capaci di dare carattere a un piatto, soprattutto se valorizzati con i giusti abbinamenti, assecondando anche i palati più esigenti.
Pulizia. Prima di pensare a come cucinarli, è importantissimo pulire i funghi evitando anche qualche errore. Il primo? Non vanno mai lavati sotto l'acqua, soprattutto i porcini, poiché si rovinerebbero assorbendo l'acqua e perdendo sapore. Meglio pulirli con un pennello o un panno leggermente imbevuto, asciugandoli subito dopo.
Ma quali sono le migliori ricette per cucinare la pasta con i funghi? Eccone 5.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

- Pappardelle con funghi e castelmagno: farina integrale, farina 00, formaggio castelmagno, uova, aglio, prezzemolo, peperoncino fresco, funghi champignon, porcini, finferli e shiitake, olio extravergine e sale.
- Tagliatelle ai funghi porcini: funghi porcini, tagliatelle secche, noci, scalogni, grana grattugiato, limone, menta, olio extravergine, sale e pepe.
- Tagliolini con polpo e funghi porcini: polpo, farina 00, porcini freschi, semola rimacinata di grano duro, uova, tuorlo, zucchero, prezzemolo, aglio, alloro, vino rosso secco, limone, vino bianco secco, timo, olio extravergine e sale.
- Pasticcio con zucca e funghi: funghi misti, zucca, sfoglie di pasta per lasagne fresche, bacon, burro, farina, cipolla, aglio, latte, sale, grana grattugiato e olio extravergine.
- Ravioloni rustici ai funghi: farina, patate lesse, uova, parmigiano e sale (per la pasta), salsiccia, stracchino, pecorino grattugiato, scalogno, trito aromatico e burro (per il ripieno), funghi champignon, funghi secchi, alloro, aromi di sedano, carota, cipolla e aglio, farina, brodo vegetale, vino bianco secco, olio d'oliva, sale e pepe (per il sugo).

https://www.sicilias.it/5-fantastiche-ricette-per-la-pasta-con-i-funghi

Idee per una cena di fine estate

L'aria fresca inizia ad avvolgere la sera, il tramonto incendia il cielo e noi prendiamo il primo boccone. È la fine dell'estate, con la nostalgia per le vacanze appena finite, le abitudini che iniziano a cambiare e l'entusiasmo per una nuova stagione da progettare.
La sensazione è quella di meraviglia e di confusione, tipica di un cambio stagione. Perché allora non preparare una cena che ci consenta di godere di questo momento magico?
Per celebrare la fine dell'estate ecco un menu delicato e ricco allo stesso tempo, che sia da ponte tra la freschezza estiva e l'intensità autunnale.
L'antipasto sarà un tonno marinato al Porto, accompagnato da fichi rosolati e noci. I fichi rappresentano quasi un dessert offerto dalla natura, che giunge sulle nostre tavole proprio in questo periodo. Ad esso scegliamo di accompagnare il tonno, ovvero uno dei tesori del mare. La marinatura al Porto, inoltre, annuncia l'arrivo della vendemmia.
Il primo sarà composto da riso nero, burrata e peperoni friggitelli, testimonianza dell'estate appena conclusa.
Il secondo piatto sarà un omaggio alle grigliate estive, con gli arrosticini rivisitati in versione autunnale, con prugne e scalogno.
E per il dolce? Cosa c'è di meglio di una doppia crostata con pinoli?
Importante sarà anche la *mise en place*. Se il clima lo consente, apparecchiando all'aperto, con una tovaglia in lino, delle candele e qualche rametto di erba aromatica, in grado di creare la giusta atmosfera, semplice ed elegante. Se poi vogliamo coccolare gli ospiti, possiamo arricchire la tavola con piccoli dettagli ad abbellire i bicchieri o con tovaglioli in stoffa. Al resto ci penserà la mite atmosfera di settembre.
https://www.sicilias.it/idee-per-una-cena-di-fine-estate

Tutti i segreti delle mandorle

Sono efficaci per combattere le rughe e il colesterolo, adatte alle donne in gravidanza e aiutano a prevenire l'osteoporosi. Stiamo parlando delle mandorle, un seme straordinario che ha l'unica controindicazione di non esagerare nel suo consumo. Per noi poi è uno degli ingredienti più utilizzati nella cucina mediterranea, capace di apportare benefici anche insospettati.
Il tempo di raccolta. Originarie dell'Asia centrale, le mandorle si sono adattate perfettamente in Italia, grazie anche al clima temperato. Il periodo di raccolta è quello tra agosto e settembre, quando hanno raggiunto la

piena maturazione. La pianta del mandorlo ha qualità diverse: la sativa produce un seme dolce con un endocarpo duro ed è quella più diffusa tra quelle coltivate per il suo seme commestibile ed utilizzabile in cucina, l'amara ha un seme molto amaro e non commestibile senza trattamento, mentre la fragilis ha un seme dolce e un endocarpo fragile.
Le proprietà. Le mandorle hanno un alto valore nutritivo grazie alla presenza di proteine, vitamine, grassi e sali minerali, come magnesio, fosforo, potassio e fero e sono decisamente gluten free, quindi adatte anche ai celiaci. Si ritiene che la presenza di polifenoli, antiossidanti naturali, consenta di rallentare l'invecchiamento combattendo le rughe. Inoltre, la presenza di fitosteroli e fibre aiuta contro il colesterolo e, grazie al contenuto di acido folico, sono adatte per le donne in gravidanza. I minerali all'interno delle mandorle sono efficaci contro l'osteoporosi e una piccola quantità di laetrile contenuta al loro interno svolge anche funzioni antitumorali. L'unica cosa da evitare, è abusare del loro consumo, perché, si sa, il troppo stroppia.
Il latte, la farina e l'olio di mandorle. Il latte di mandorla è tra le bevande più diffuse, soprattutto in aree come la nostra Sicilia, fondamentale anche per le nostre granite. Si tratta di una bevanda particolarmente energetica, uno sciroppo dolce che si ottiene dalla pasta di mandorle da servire allungato con acqua fresca. La farina di mandorla si ottiene dalle mandorle sgusciate e pelate. Grazie al fatto che nel processo di sminuzzamento e riduzione non perde le sue capacità nutrienti e i suoi valori energetici, la farina di mandorla è diventata un ottimo ingrediente per prodotti da forno e dolciari. L'olio di mandorla dimostra che questo frutto ha anche proprietà sul lato estetico. Infatti, l'olio ricavato dalle mandorle è dotato di proprietà idratanti ed emollienti, utilissimo per la pelle secca ma anche contro le smagliature, e grazie alla sua ricchezza di vitamine è considerato fondamentale anche per il rinvigorimento dei capelli precocemente bianchi o colpiti dalla forfora.
https://www.sicilias.it/tutti-i-segreti-delle-mandorle

5 errori da non fare con le melanzane ripiene

Non esistono verdure più versatili delle melanzane, da consumare fritte, grigliate o anche sotto forma di dolce, insieme al cioccolato.
Il loro tempo è abbastanza lungo, abbracciando il periodo che va da giugno a settembre: una costante dell'orto estivo che offre una varietà infinita di possibili preparazioni. Tra queste spiccano sicuramente le melanzane ripiene, la cui preparazione può essere più o meno complicata, ma sempre buona. Ci sono però 5 errori da non fare quando si tratta di preparare le melanzane ripiene. Ecco quali.

- Confondere la scelta delle melanzane. Occorre scegliere melanzane sode e prive di difetti e di punti scoloriti o morbidi. Per ottenere il massimo dalle melanzane ripiene bisogna tenere a mente due cose: le melanzane oblunghe, con la polpa più scura, sono leggermente piccanti e hanno un sapore intenso, mentre quelle tonde e violette, sono più delicate. Tra le due tipologie, sarebbe preferibile la prima, anche per questioni estetiche e di dimensioni, ma anche la seconda, con i dovuti accorgimenti, può andar bene.
- Dimenticare di salare prima. Anche nel caso delle melanzane ripiene non bisogna tralasciare la fase della salatura preventiva. Ciò serve non solo a togliere il retrogusto amaro, ma anche perché il sale ha il pregio di eliminare un po' di acqua di vegetazione, a vantaggio del sapore e anche della cottura. Importante: non salate solo la polpa estratta, ma anche l'interno della mezza melanzana che fa da guscio. Dopo la salatura le melanzane assorbiranno meno olio in cottura e ciò è sicuramente positivo, ma non dimenticate che, passato il tempo della salatura, le melanzane devono essere sciacquate sotto l'acqua ed asciugate.
- "Snobbare" la polpa. Per fare il guscio di melanzana, bisogna ovviamente scavarla dopo averla divisa a metà, prelevandone la polpa da raccogliere in una scodella. Qualunque sia il ripieno scelto, non

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

bisogna mai dimenticare di inserire anche la polpa prelavata, dopo averla tagliata a dadini e fatta saltare in padella per qualche minuto, insieme a un po' d'olio e sale.

- Ignorare la componente morbida. Tranne nel caso si usino cous cous o pasta, è necessario che ci sia una parte morbida in grado di legare gli altri ingredienti del ripieno. Ne va della buona riuscita della ricetta. Si possono utilizzare la classica mollica di pane imbevuta nel latte e poi strizzata o delle patate lessate e schiacciate.
- Limitarsi nel ripieno. È inutile dare delle indicazioni precise sul ripieno. Nelle verdure ripiene, comprese le melanzane, ci si può veramente sbizzarrire in ogni modo. Oltre alla polpa di melanzana saltata, alla mollica di pane, si possono mettere dadini di pomodoro, acciughe, capperi, olive o patate lesse, prosciutto, scamorza affumicata e carne tritata. Il tutto da condire con gli odori di timo, origano e rosmarino e un po' d'aglio tritato. Inoltre, l'antica ricetta siciliana impone di non dimenticare le sardine!

L'unico errore, in questo caso, è quello di rinunciare alla fantasia.
https://www.sicilias.it/5-errori-da-non-fare-con-le-melanzane-ripiene

Tutto quello che devi assolutamente sapere sulle Ribs

Quante volte a noi italiani succede di fomentare lotte e discussioni sulle ricette più fedeli e gustose delle nostre pietanze preferite? Pensiamo alla carbonara, con guanciale o pancetta, o alla diatriba tutta siciliana sulla forma e sul nome degli arancini.
Ebbene, negli Stati Uniti del sud le *ribs* sono un vero e proprio culto, riferimento irrinunciabile di golosità, la cui cottura segue un protocollo sacro e involabile.
Per gli americani il mondo delle costolette di maiale, cotte a lungo con fumo di legna, rappresenta uno dei pochi stili gastronomici, che deve rispettare ricette e regole di cottura precise, sacre e indiscutibili. Niente vie di mezzo, né sfumature o varianti.
Kansas City è la patria delle *ribs* in versione *wet*, cioè umide e spennellate con la famosissima salsa barbecue, mentre Memphis, la città di Elvis Presley, è la patria delle *ribs* in versione *dry*, asciutte e spolverate da una miscela di spezie dette *rub*.
Ma cosa sono le *ribs*?
Non si tratta di un agglomerato di carne, spezie e salse messe insieme a caso, ma di un piatto che, se realizzato a regola d'arte, rappresenta una vera e propria esplosione di gusto, di sapori e di profumi.
Non è nemmeno una questione di salse. È vero, gli americani amano i sapori forti e un po' più decisi dei nostri, ma per loro la carne deve prima sapere di carne e poi di tutto il resto. Il *rub* e il fumo di cottura devono essere un complemento alla carne, non uno stato coprente. Infatti, *rub*, salsa, fumo e carne devono coesistere in armonia ed equilibrio perfetto.
E tu, hai già provato le nostre imperdibili ribs?
https://bifhamburger.it/2018/05/08/tutte-quello-che-devi-assolutamente-sapere-sulle-ribs

Caciocavallo e scamorza: scopri le differenze

Siete dei *cheese-addicted*? Allora, probabilmente, in cima alla vostra piramide alimentare ci sono la scamorza e il caciocavallo, due formaggi simbolo del nostro paese, buonissimi e nutrienti. Noi di Bif li utilizziamo entrambi. Uno lo assaporate nel nostro Black Stuffed Burger, carico di sapori forti, stuzzicante, irresistibile. L'altro lo gustate nel Black Chick, perfettamente abbinato ai peperoni arrosto, alla cipolla caramellata, alla squisita salsa barbecue. Ma sapreste riconoscere al volo questi formaggi prima che la fame vi annebbi le capacità di pensiero? Siccome noi pensiamo che certi cibi siano delle opere d'arte, vogliamo parlarvi di materie prime, origini e lavorazioni, tutte importanti al pari del gusto.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Caciocavallo e scamorza sono formaggi che appartengono ad un'importante parte della cultura gastronomica meridionale, in particolare ragusana. Oltre a nomi diversi, hanno anche origini e tecniche di lavorazione differenti, con importanti alternative biologiche che rispettano l'ambiente e gli animali da cui questi formaggi sono prodotti (si, i prodotti BIO, proprio quelli presenti nel nostro menù).
Il caciocavallo. È una delle tipologie di provola più conosciute e più diffuse, con alcune denominazioni particolari come il ragusano DOP o il silano DOP. Prodotto con latti specifici, ottenuti da vacche di grande pezzatura, nel rispetto di rigidi disciplinari di produzione, è più difficile da produrre con metodo biologico, ma lo si può comunque ritrovare come prodotto con latte biologico, sinonimo di qualità. Il ragusano, variante siciliana, è detto anche *cosacavaddu* o *scaluni*, per via della sua forma e dimensioni che ricordano uno scalino.
La scamorza. Il suo nome deriva probabilmente dal termine *capa mozza* (testa mozzata). Si tratta di un formaggio a pasta semicruda e filata, che si realizza con latte bovino, ovino o, soprattutto in Campania, bufalino. Ha un colore solitamente più scuro di altri formaggi e la forma di una sfera schiacciata. La versione biologica è prodotta con latte, caglio e fermenti lattici Bio, che rappresentano una certificazione in grado di garantire l'assenza di conservanti e additivi.
Prima di mangiare, pensa.
https://bifhamburger.it/2018/05/15/caciocavallo-e-scamorza-scopri-le-differenze

Donare sangue in base al gruppo sanguigno

Meglio donare sangue intero o plasma? La risposta a questa domanda sta nel tuo gruppo sanguigno.
Si avete letto bene, di fatto ogni gruppo sanguigno ha una sua specificità. Ecco quindi una piccola guida ai gruppi sanguigni e al loro impiego medico e trasfusionale.
Considerando i 4 gruppi sanguigni (A, B, AB, 0) e considerando le 2 varianti, positive e negative (fattore RH), abbiamo a disposizione 8 varianti principali.
Quali sono le differenze in ognuno di loro?
Il gruppo A e il gruppo B hanno rispettivamente due tipi diversi di zuccheri (oligosaccaridi), il gruppo AB li ha entrambi e il gruppo zero nessuno dei due. Il fattore Rh è invece una proteina che può essere presente (Rh+) oppure no (Rh-) sulla superficie dei globuli rossi.
In base al gruppo sanguigno (e quindi alla presenza o meno delle suddette caratteristiche) si consiglia di donare sangue intero o plasma. Sangue intero per ottenere globuli rossi concentrati, Plasma da trasfondere o da inviare al frazionamento per produrre farmaci plasmaderivati.
Il gruppo 0 (definito donatore universale) è quello più raro e per questo si consiglia la donazione di sangue intero. Anche i gruppi A- e B- sono rari per questo è sempre bene avere scorte sufficienti.
Per i gruppi AB+ (definito il ricevente universale) e AB-, è preferibile la donazione di plasma. Il plasma del gruppo AB è molto prezioso, mentre i globuli rossi AB sono compatibili solo con il gruppo AB, e quindi vanno più spesso incontro a scadenza.
Poi ci sono i gruppi 0+ e A+ che sono molti diffusi (sia tra i donatori che tra i riceventi) per questo è ideale la donazione di sangue intero.
Ovviamente queste sono indicazioni a carattere generale che vanno poi considerate caso per caso con uno specialista. Per maggiori info, contattaci.
https://www.donatori-sanmarco.it/donare-in-base-al-gruppo-sanguigno

Sistema circolatorio: 5 cose che (forse) non sai

Quante cose sapete sull'apparato circolatorio?
Sicuramente tutti sappiamo che è l'apparato che provvede alla circolazione del sangue in tutto l'organismo ma ecco qualche curiosità che vi lascerà a bocca aperta.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

- Lo sai che l'apparato circolatorio è veramente lungo?

Unendo per lungo tutte le vene e le arterie si arriverebbe ad una lunghezza di100.000 km.

- Lo sai che il cuore non ha bisogno di un corpo?

Di fatto il cuore, grazie all'ossigeno, genera ancora degli impulsi elettrici anche fuori dal corpo umano.

- Lo sai che la fine di una relazione può davvero "spezzare il cuore"?

Si tratta di quello che, tecnicamente, viene definito stress cardiomiopatico e comporta un improvviso indebolimento del muscolo. I sintomi sono simili a quelli di un attacco di cuore, tra cui dolore toracico, mancanza di respiro e dolori alle braccia.

- Lo sai che il sangue umano può avere diversi colori, ma non il blu?

Nobile o meno, il sangue non sarà mai blu J I diversi colori del sangue dipendono dal percorso dal cuore e nelle vene. Si tratta di sfumature del rosso, da quello brillante a quello scuro.

- Lo sai che chi vive nello spazio ha un'alterazione del sistema circolatorio?

Tutti quelli che sono stati o che vivono nello spazio hanno un sistema circolatorio alterato. Infatti se sulla terra il sangue tende ad andare verso i piedi, nello spazio il sangue è libero di viaggiare per l'organismo creando accumuli nel petto e nella testa provocando naso chiuso, mal di testa e volti gonfi.
https://www.donatori-sanmarco.it/sistema-circolatorio-5-cose-che-forse-non-sai

L'importanza del colloquio con il medico

Il colloquio con il medico non è un aspetto da sottovalutare quando si va a donare. Anzi è uno dei momenti più importanti della pre-donazione.
Spesso ci capita di sentirci dire "ma l'ho già fatto la scorsa volta, non è cambiato nulla?" oppure "ma quanto è lungo questo questionario!". Oggi vogliamo parlarvi sul perché viene ripetuto (sempre) il colloquio con il medico e perché, da parte vostra è richiesta la massima onestà nel rispondere.
Ogni futuro donatore o abituale, prima di donare, viene sottoposto ad una serie di esami clinici (per verificarne l'idoneità fisica) che servono a tutelare il donatore stesso e a un questionario di 40 domande seguito da un colloquio con il medico, per tutelare anche il ricevente. Ricordatevi che il sangue è destinato a persone malate e/o comunque in gravi difficoltà, sono fragili e hanno le difese immunitarie basse. Qualunque virus o batterio che un fisico in forma come quello di una persona sana affronta con gli anticorpi specifici, in un organismo debilitato può causare complicazioni importanti. Il questionario serve proprio a questo, a capire se c'è una percentuale (anche minima) che il donatore possa aver contratto da un semplice virus influenzale a qualcosa di più. Ecco perché le domande, sia quelle scritte sul questionario che quelle del medico, fanno riferimento alle abitudini:

- Alimentari
- Sessuali
- Sportive
- Ludiche (come i viaggi all'estero)

Alcune possono sembrare intime, altre delicate e altre troppo dirette, ma è bene sapere che non è mai per giudicare ma per valutare se la situazione è compatibile con una possibile donazione. Serve a tutelare i pazienti riceventi ma anche il donatore stesso. Ecco perché viene richiesta la massima onesta e fiducia. Inoltre, tutte le informazioni sono naturalmente trattate con la massima discrezione: il personale sottostà infatti al segreto professionale.
Per qualsiasi informazione contattaci.
https://www.donatori-sanmarco.it/limportanza-del-colloquio-con-il-medico

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

A cosa servono davvero sangue e plasma?

Questa è una domanda a cui molti di voi saprebbero rispondere, almeno in parte. Non tutto infatti è così scontato…

Come sapete, a noi piace fare informazione in materia. Per questo, riteniamo necessario che veniate a conoscenza di queste cose:

- Un'operazione, anche la più semplice, potrebbe essere annullata perché non si hanno abbastanza sacche di sangue e plasma disponibili di diverso gruppo sanguigno.
- Il sangue intero è indispensabile nei servizi di primo soccorso e di emergenza, in caso di gravi incidenti, negli interventi chirurgici e nei trapianti di organo, nella cura delle malattie oncologiche e nelle varie forme di anemia cronica. Può quindi salvare una vita ma anche migliorarla. Molte persone, ad esempio, grazie al vostro aiuto possono ripristinare i valori di ferro, emoglobina e ossigeno nel sangue.
- Per quanto riguarda il plasma, invece, è necessario nelle terapie delle ustioni.
- Forse non tutti sanno che dal plasma si producono diversi farmaci salvavita tra cui il fattore VIII e l'albumina per la terapia di pazienti affetti da emofilia.
- Ricordatevi inoltre che il sangue ha una scadenza. Di fatto dopo 45 giorni va in iperdatazione e non può più essere utilizzato. Per questo si richiedono continuamente donazioni.

Sia sangue che plasma sono fattori insostituibili di sopravvivenza. Il sangue non può essere prodotto artificialmente ed è necessario che le strutture sanitarie ne abbiano un'adeguata scorta.

Donare salva una vita? No, ne salva molte di più. Continuate a farlo! E, come sempre, Grazie!

https://www.donatori-sanmarco.it/a-cosa-servono-davvero-sangue-e-plasma

Sangue: un viaggio al microscopio

Oggi vogliamo raccontarvi un viaggio. Non verso una meta esotica o una capitale europea. Oggi vi raccontiamo di un viaggio che abbiamo fatto al microscopio per capire come è fatto il sangue.

Cosa contiene? A cosa serve? E quali elementi chimici trasporta nell'organismo?

Iniziamo col dirvi che lo scopo principale del sangue è quello di mantenere legati tra loro tutti gli organi e i tessuti dell'organismo. Le sue funzioni sono molteplici: da quella nutritiva (raccogli le sostanze nutritive a livello dell'apparato gastro-enterico le trasporta verso le varie cellule) a quella escretrice (raccoglie i prodotti del catabolismo cellulare li convoglia verso gli organi escretori (reni, polmoni e fegato), ma anche termoregolatrice (porta via in eccesso di calore prodotto dalle cellule) e difensiva.

Il sangue rappresenta il 7% del nostro peso corporeo e per il 55%, il sangue è composto dal plasma, un misto di acqua e proteine. Nel plasma ci sono soprattutto tre tipi di cellule:

- I globuli rossi sono cellule prive di nucleo, prodotte dal midollo osseo. Contengono l'emoglobina, una sostanza rossa che ha la capacità di legarsi con l'ossigeno e l'anidride carbonica: trasportano l'ossigeno alle cellule e ne asportano l'anidride carbonica prodotta.
- I globuli bianchi sono cellule con nucleo prodotte soprattutto dalla milza e dal midollo osseo. Difendono il nostro organismo dai batteri.
- Le piastrine sono cellule piccolissime che intervengono nella coagulazione del sangue (il processo che fa diventare il sangue solido per bloccare le emorragie).

È chiaro quindi come la mancanza di sangue nell'organismo causa problemi non indifferenti. Ricordatevi che donare il sangue è importante e non costa nulla.

Per maggiori info, contattateci.

https://www.donatori-sanmarco.it/sangue-un-viaggio-al-microscopio

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Migliora la tua memoria con la "tecnica del palazzo" di Sherlock Holmes

Esiste una tecnica mnemonica, descritta nei trattati di retorica di greci e latini, che dimostra di non aver ancora perso la sua antica efficacia. Si tratta del trucco del palazzo della memoria, che consente di ricordare una serie di nomi, immaginando di collocarli in luoghi fisici conosciuti.

Ma cosa c'entra Sherlock Holmes? La tecnica del palazzo della memoria è la stessa che viene utilizzata dal celebre investigatore di Baker Street, protagonista dei romanzi di Sir Artur Conan Doyle.

Il metodo. Si tratta di un metodo che utilizza la visualizzazione di elementi per ricordare e organizzare le informazioni, utilizzata da molti campioni di concorsi di memoria, che consiste nel fissare nella memoria la successione dei luoghi in un percorso concreto, collegandoli a delle informazioni da ricordare. Ad esempio, se volessimo memorizzare le varie fasi del fascismo, alla porta d'ingresso assoceremmo delle foto del ritorno dei soldati dalla prima guerra mondiale, all'appendiabiti l'occupazione delle fabbriche, al porta-scarpe la marcia su Roma, alla porta del soggiorno l'assassinio Matteotti e così via.

L'esperimento. Gli scienziati dell'università olandese Radboud University e del Max Planck Institute of Psychiatry di Monaco, hanno chiesto ad alcuni dei migliori campioni di memoria al mondo di memorizzare una lista di 72 nomi in 20 minuti. I campioni sono riusciti a revocarne, in media, 71 su 72.

Gli effetti di un cervello allenato. Il successo di questo sistema non ha nulla a che fare né con la struttura del cervello, né con il quoziente intellettivo, ma è attribuibile ad un uso allenato di parti del cervello che controllano l'apprendimento spaziale, come il lobo parietale, la corteccia retrospleniale e l'ippocampo posteriore destro.

L'efficacia dell'allenamento è stata confermata dal fatto che, con la mente a riposo, sia i campioni che i volontari sottoposti all'allenamento, sembravano meglio connessi ai compiti mnemonici.

Ciò significa che, anche se non vi trasformeranno in dei campioni di memoria, le tecniche mnemoniche potrebbero aiutarvi nel tenere a mente quella lezione di letteratura o quel capitolo di storia che non riesce proprio ad entrarvi in testa. Comodo no?

https://deblasiapprendistudio.it/migliora-la-tua-memoria-con-la-tecnica-del-palazzo-di-sherlock-holmes

50 pagine al giorno: 10 trucchetti da seguire

Le lezioni sono finite da poco e fino a ieri pensavi che, prima di iniziare a studiare, "*c'è ancora tempo*", poi hai guardato il calendario degli esami, hai conteggiato i giorni e ti sei accorto che… i giorni sono troppo pochi!

Niente paura. Noi di De Blasi Apprendistudio siamo qui per darti 10 suggerimenti su come riuscire a studiare anche 50 pagine al giorno.

- Respira. Eh, sì, può sembrare banale, ma lasciarsi prendere dal panico non servirà a niente. Mantieni la calma e abbi fiducia nelle tue capacità.
- Trova un posto tranquillo. Se vuoi studiare velocemente avrai bisogno anche di pace e silenzio, portando con te tutto l'occorrente per studiare, con l'illuminazione giusta e distante dalle distrazioni.
- Raccogli tutto il materiale necessario. Non farti mancare nulla, penne, evidenziatori, quaderni, libri, facendo in modo di non doverti spostare in altre stanze in continuazione.
- Lettura veloce. Non significa leggere tutto il più rapidamente possibile, magari pensando ad altro, ma significa far scorrere le pagine del capitolo su cui ti stai focalizzando, leggere i titoli e comprendere i concetti chiave. Poi, se il capitolo li prevede, leggi pure i riassunti generali alla fine.
- Isola i concetti importanti. Una volta individuati i concetti con la lettura veloce, basta farne una lista in modo da poterli ritrovare rapidamente.
- Inserisci brevi riassunti. Vicino ai paragrafi scrivi dei brevi riassunti o annotazioni, in modo da poter ricordare tutto più semplicemente. Il trucco è leggere e riassumere al volo e molto brevemente.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

- Fai delle pause. È vero, hai poco tempo, ma una pausa di 15 minuti ogni tanto può sempre farti bene. Bevi o mangia qualcosa, fai una passeggiata. Cambiare aria ti sarà utile per ricaricarti e ricominciare.
- Schematizza le pagine. Dopo la pausa fai uno schema per radunare gli argomenti e chiarirti le idee. Magari usa colori diversi per ogni argomento, saranno utili per la memoria visiva.
- Riposa bene la notte. Studiare la notte potrebbe peggiorare le cose, perché il giorno dopo ti sveglierai ancora più stanco. Per questo cerca di sfruttare al massimo il pomeriggio e, se riesci, anche la sera ma, quando arriva l'ora di andare a dormire, riposa.
- Riguardati i riassunti e gli schemi. Prima dell'esame dai uno sguardo a tutti i tuoi appunti, tralasciando il libro, magari ripetendo mentalmente o ad alta voce. Annota eventuali errori o dimenticanze, poi riguarda tutto e infine rilassati. Puoi farcela!

https://deblasiapprendistudio.it/50-pagine-al-giorno-10-trucchetti-da-seguire

Debito formativo: cos'è e come non rovinarsi l'estate

La scuola sta finendo e probabilmente quell'insufficienza in quella materia te la porterai anche alla fine dell'anno scolastico. Hai fatto di tutto per evitarlo ma alla fine l'insufficienza è rimasta e, quindi, hai un debito formativo.
Ma cosa significa debito formativo?
Si tratta di un'insufficienza non recuperata al termine dell'anno scolastico che ti obbligherà a passare l'estate sui libri, per studiare la materia e affrontare un esame di riparazione prima dell'inizio del nuovo anno di scuola. Se non dovessi superarlo, dovrai ripetere l'anno.
Ovviamente, se avrai accumulato più di tre debiti prima dello scrutinio finale, sarai automaticamente bocciato.
Mettiti sotto con lo studio
L'unico modo per colmare il debito è quello di metterti a studiare e dare il meglio per superare l'esame di riparazione. Se avrai esito positivo verrai infatti ammesso alla frequenza della classe scolastica successiva.
Non sai da dove cominciare? Pensi di non farcela da solo?
Niente paura! De Blasi Apprendistudio è qui per te.
Contattaci e, tra le nostre offerte, troveremo la soluzione migliore pensata apposta per te!
Con De Blasi Apprendistudio ottimizzerai tempo e risorse, così avrai comunque il tempo di andare in spiaggia.
https://deblasiapprendistudio.it/debito-formativo-cose-e-come-non-rovinarsi-lestate

Sessione estiva e calendario impossibile, come fare con le date?

La sessione estiva è sempre la più temuta, perché impone agli studenti universitari di procrastinare le loro vacanze, impendendo loro di godersi l'estate e rendendoli sempre particolarmente ansiosi. Ma al peggio non c'è mai fine, infatti non è raro riscontrare una concentrazione degli appelli in un'unica settimana. Ciò, per i poveri studenti, vuol dire incorrere in veri e propri attacchi di panico, ma anche in crisi di identità!
È giusto che ci siano tanti esami in pochi giorni? Purtroppo, non esiste una regolamentazione sul calendario d'esami, anche perché, a volte, i professori scelgono volutamente date molto vicine o contemporanee per verificare le conoscenze dei propri studenti. Quando si verificano casi di corrispondenza, una delle prime cose che si possono fare è segnalare il problema al Presidente del Corso di Laurea, cercando di trovare una soluzione.
Purtroppo, casi del genere non sono rari. È quello che succede quando, ad esempio, i professori non si confrontano tra loro per la scelta degli appelli o comunque non si interessano di ciò che hanno stabilito gli altri docenti. Per questo, molti studenti si trovano poi costretti a passare delle vere settimane di fuoco per

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

prepararsi. In questo caso, mai lasciarsi prendere dal panico, piuttosto conviene iniziare ad organizzarsi il lavoro.
Organizzarsi, ma come? Nel caso le date dei primi appelli fossero concentrate in una sola settimana, l'unica possibilità è quella di spostare qualche esame agli appelli successivi. Certo, sarebbe bello godersi l'estate togliendosi subito il pensiero degli esami, ma questa può essere l'unica soluzione per evitare che lo stress prenda il sopravvento.
Un metodo di studio, determinazione e volontà. Ciò che serve è un metodo di studio rapido ed efficace. Inutile dire che bisogna iniziare a studiare il prima possibile, evitando carichi enormi addossati nei giorni prima degli esami. Il trucco è trovare un metodo di studio adatto e seguirlo. Serviranno, ovviamente, anche determinazione e forza di volontà.
Non sarà facile stare dei giorni sui libri, soprattutto mentre gli amici si divertono al mare, ma l'idea di passare un'estate spensierata dopo gli esami è qualcosa che vale davvero il prezzo da pagare.
https://deblasiapprendistudio.it/sessione-estiva-e-calendario-impossibile-come-fare-con-le-date

QI in discesa dagli anni '70: stiamo davvero diventando più stupidi?

Nel corso del Novecento era stato registrato un aumento del quoziente intellettivo tra una generazione e l'altra. Oggi, stando all'analisi dei risultati di 730.000 test sul QI effettuati in Norvegia, sembrerebbe che i punteggi siano in calo dalla metà degli anni '70.
L'effetto Flynn. Lo studio, che è stato pubblicato su *Proceedings of the National Academy of Sciences*, mette in discussione il cosiddetto effetto Flynn, cioè il risultato di un'osservazione effettuata intorno agli anni '80 dal neozelandese James R. Flynn. Secondo il ricercatore, il valore medio globale dell'intelligenza, valutata in base ai test del QI, sembrerebbe essere cresciuto in modo lineare, di circa tre punti per ogni decennio.
La fine della crescita. Nella nuova analisi condotta dagli scienziati norvegesi del Ragnar Frisch Centre of Economic Research, emerge che questo effetto avrebbe raggiunto il picco a metà degli anni '70, per poi entrare in una fase di declino. Oggetto studio sono stati i testi di 730.000 ragazzi norvegesi compresi tra i 18 e i 19 anni, valutati per il servizio militare. Dalla ricerca è emerso che tra i nati dopo il 1975 è riscontrabile un calo di punteggi medi pari a 7 punti per ogni generazione.
Quali le possibili cause? Dalla ricerca emerge che il calo avviene anche all'interno delle stesse famiglie. Ciò significa che le ragioni non dovrebbero essere di carattere demografico, quanto, piuttosto, legate a cambiamenti di stile di vita e abitudini dei ragazzi. Il tipo di istruzione, cosa e quanto leggono, il modo di trascorrere il tempo libero, potrebbero essere tra gli elementi in cui individuare le ragioni del calo.
E se il problema fosse il test? Una possibile causa può anche essere ricercata nella mancata adattabilità del test del QI all'intelligenza moderna. Infatti, esso è capace di cogliere al meglio la cosiddetta intelligenza cristallizzata, cioè quelle forme di ragionamento basate su cultura generale e sull'ampiezza del vocabolario, a cui il sistema educativo moderno dà poca attenzione, preferendo puntare sull'intelligenza fluida, cioè la capacità di vedere nuove connessioni e trovare soluzioni originali e creative alle cose.
https://deblasiapprendistudio.it/qi-in-discesa-dagli-anni-70-stiamo-davvero-diventando-piu-stupidi

Pronti per le scuole superiori? Ecco come affrontarle al meglio

Sono tantissimi i ragazzi che in questi giorni si apprestano a concludere il ciclo della scuola secondaria di primo grado, con gli esami di terza media. Per loro, nei prossimi mesi, si spalancheranno le porte delle scuole superiori.
I primi giorni della nuova vita scolastica saranno particolarmente importanti e anche significativi dal punto di vista psicologico.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

In fondo è la prima scuola, tra quelle che si affrontano nella vita, che non è uguale per tutti come elementari e medie, ma è il frutto di una scelta.
Una scelta che può essere stata più o meno facile, presa di concerto con i genitori o in disaccordo con loro, convinta o subita, ma che è comunque destinata ad influenzare un momento chiave della vita di ogni studente, sia a livello scolastico che extrascolastico.
E se, dal punto di vista dei rapporti personali, i primi giorni saranno influenzati dall'emozione o dall'incertezza e dal timore di dover affrontare nuovi insegnanti e nuovi compagni, anche dal punto di vista dell'approccio e della preparazione scolastica, ci saranno condizioni di sicurezza o di fragilità.
Senza dubbio si avvertirà l'impatto di un modo di fare scuola molto diverso da quello delle medie, che arriva pure in un momento, l'adolescenza, di profonda trasformazione per ogni ragazzo o ragazza.
Non tutte le scelte di percorso scolastico hanno un lieto fine. Abbandoni, dispersione scolastica e cambi di indirizzo in corso d'opera, sono un problema ancora molto diffuso, soprattutto in assenza di un percorso di orientamento efficace e di una preparazione adeguata ad affrontare nuovi approcci alle materie e a nuovi argomenti.
Noi di De Blasi Apprendistudio siamo qui per aiutarti nella scelta del percorso più adatto alle tue caratteristiche e, con i nostri Corsi Zero, nella preparazione scolastica necessaria ad affrontare al meglio l'impatto con le scuole superiori.
Che aspetti? Contattaci!
https://deblasiapprendistudio.it/pronti-per-le-scuole-superiori-ecco-come-affrontarle-al-meglio

I corsi di laurea più strani del mondo

Giunti in piena estate e, archiviati gli esami di maturità, molti di voi si staranno interrogando su quale facoltà universitaria scegliere per continuare il proprio percorso di formazione. È sicuramente un momento della vostra vita su cui ogni vostro conoscente, amico, parente o compagno di scuola avrà un'opinione da esprimervi. Tutti loro vi forniranno dei consigli sulle facoltà che, secondo loro, sono più adatte a voi, ma magari non terranno conto di quelle che sono effettivamente le vostre preferenze.
Certo, l'interrogativo è sempre lo stesso: meglio qualcosa per cui ci si sente portati o un ambito che ha maggiori e più sicuri sbocchi lavorativi?
Nel frattempo, nelle Università del mondo, il numero dei corsi di laurea continua a crescere, spesso con indirizzi davvero bizzarri. Conoscerle non scioglierà i vostri dilemmi, ma sicuramente vi stupirà. Eccone alcune.

- Corso di laurea in Game of Thrones. Si trova, addirittura, alla *Harvard University*, che ha promosso un corso intitolato "*The real Game of Thrones: from modern myths to medieval models*". Il corso si incentra sullo studiare in che modo la storia e la cultura medievale europea e asiatica siano state adattate da George R. R. Martin, per costruire il suo universo narrativo.
- Corso di laurea in agrumistica. Al *Florida Southern College* è possibile laurearsi in "*Citrus*", la sintesi di ogni specializzazione. Gli studenti impareranno come piantare, irrigare, curare, fertilizzare e impostare gli aspetti manageriali di un campo di agrumi. Ovviamente si include molta attività pratica. Certo, se consideriamo quanto sia importante in Italia questo settore, forse non è del tutto un'idea folle.
- Corso di laurea sui Beatles. La *Liverpool Hope University* vi dà l'occasione di imparare tutto, ma davvero tutto, quello che c'è da sapere sui Beatles. Certo, non si tratta di una tra le band più recenti, ma studiare l'influsso della loro musica sulla cultura pop, sul pubblico, sull'industria culturale potrebbe aprirvi porte insospettabili.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

- Corso di laurea in aste. Molti di voi conosceranno soprattutto le aste di *eBay* e di altri siti di e-commerce. Eppure, esiste un vasto mercato di oggettistica in grado di smuovere cifre enormi ogni anno e che funziona proprio con il metodo delle aste. Il corso si tiene all'*Harrisburg Area Community College*, dove si insegna come entrare in possesso di un oggetto di valore, stimarlo e metterlo in vendita.
- Corso di laurea in Astrobiologia. È un corso che si tiene sia alla *University of Washington* che alla *Penn State*. È un corso di laurea che studia le forme di vita degli extraterrestri e l'origine nonché la prima evoluzione della biologia terrestre.
- Corso di laurea in Avventure all'aria aperta. È la realizzazione del sogno di tanti ragazzi: studiare in che modo invogliare adulti e bambini e categorie a rischio a gettarsi in attività all'aria aperta, come l'arrampicata su roccia, la canoa, il *kayak* o l'esplorazione di boschi. Il corso è proposto dalla *Plymouth State University* e, qualunque sia il suo sbocco, ha l'abbronzatura garantita tutto l'anno.
- Corso di laurea in Videogame. Si tratta di un modulo incluso nella laurea in Storia dell'Arte e Cultura della *University of Victoria*. Ci si incentrerà sicuramente sul ruolo culturale del videogame come medium visuale, magari si catalogheranno generi e innovazioni tecnologiche, le rappresentazioni dei generi e delle razze, ma, soprattutto, si spenderà un gran numero di ore nel fare ciò a cui solitamente si dedica il tempo libero: le maratone di videogame!

https://deblasiapprendistudio.it/i-corsi-di-laurea-piu-strani-del-mondo

Sopravvivere ai compiti delle vacanze in 5 mosse

La scuola è finita da tempo, l'estate è già arrivata da un po'. Dopo aver trascorso le prime settimane di vacanza in totale spensieratezza, arriva sempre il momento in cui, tra i nostri pensieri si ripresentano loro: gli odiati compiti per le vacanze.
Perché dopo un autunno, un inverno e una primavera trascorsi sui libri, i professori si ostinano a tormentarci anche nella stagione del riposo e del divertimento? Come sopravvivere a quest'incubo?
Ecco 5 mosse che vi consentiranno di affrontarli nel migliore dei modi e togliervi il peso, godendovi il resto dell'estate.
1) Non riducetevi all'ultimo momento. Mai aspettare gli ultimi giorni o il vostro stress salirà alle stelle e i compiti vi sembreranno interminabili. Dopo le prime settimane di relax assoluto è necessario organizzare il tempo libero restante, pianificando una tabella di marcia in modo da distribuire i compiti e completarli prima della fine dell'estate. Occorre avere una strategia, magari passando le giornate al mare e dedicando le ore della tarda serata, prima di prendere sonno, alla lettura. Ovviamente versioni ed esercizi necessiteranno di maggiore concentrazione, magari dedicandovi il pomeriggio di ritorno a casa, accompagnati da della frutta fresca e condizionatori e ventilatori accesi.
2) Iniziate dalle materie più difficili. Per completare i compiti entro agosto potrebbero bastare un paio di ore al giorno. Ma è un periodo in cui si trascorre fuori il fine settimana, sono frequenti le gite fuori porta e al mare e ciò porta il tempo a ridursi drasticamente. Per questo è necessario che si tenga maggiormente conto delle materie più difficili, quelle che si sono rivelate più ostiche durante l'anno scolastico e che richiedono più impegno. Non conviene accantonare i libri di queste materie per troppo tempo, anzi è preferibile che vi esercitiate a leggerli con una certa costanza. Il ripasso sarà leggero, poi l'impegno andrà intensificato a ridosso dell'ultimo mese.
3) Usate schemi, mappe e post-it. Per seguire bene una tabella di marcia, sono ovviamente necessari schemi, mappe concettuali e post-it che potete affiggere in ogni angolo della parete. Infatti, dividendo il lavoro per materia, argomenti e giornate settimanali, tutto si semplificherà. Privilegiate i riassunti e le sintesi che vi

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

consentiranno di memorizzare con facilità le parole-chiave, oltre ad assimilare meglio i ragionamenti. Ripetete ad alta voce e insistete negli esercizi più ostici.
4) Aiutatevi e fatevi aiutare. Un aiuto non guasta mai se è utilizzato con intelligenza. Per esempio, nei casi di materie scientifiche, potrebbe essere utile un ripasso di gruppo con amici e compagni di scuola. Ognuno, con le sue capacità, potrà dare il suo contributo. Per quanto riguarda i libri da leggere, ci si può appoggiare alle recensioni che aiutano ad individuare i temi focali, i personaggi principali e le caratteristiche delle opere. Integrate il tutto con un ripasso accurato dell'autore di riferimento.
5) Non rinunciate al riposo. Una buona dose di riposo è sempre necessaria per ricaricarvi di energie prima dell'autunno. Non accantonate il divertimento e i bagni a mare, anzi cercate di vivere le vacanze in maniera equilibrata, destinando un buon numero di ore al riposo e al sonno. Altrimenti tornerete a scuola più stanchi di quando ne siete usciti.
https://deblasiapprendistudio.it/sopravvivere-ai-compiti-delle-vacanze-in-5-mosse

Come iniziare l'università nel modo giusto

Sta per iniziare la vostra nuova vita. Che siate fuori sede, pendolari o residenti, l'inizio dell'università sarà per voi l'inizio di una nuova era della vostra vita. Nuove emozioni, uniche, che in pochi mesi vi faranno rendere conto di quanto sia diversa la vita universitaria da quella liceale.
Niente orari, niente compiti o sveglie all'alba. Sembra fantastico. Ma ovviamente queste "fortune" possono anche rivelarsi armi a doppio taglio. Ecco, quindi, 10 consigli per iniziare l'università nel modo migliore.

- Ricordate che gli esami sono sempre più vicini di quello che sembra. Non lasciatevi ingannare dagli esami a lungo termine, ma iniziate subito a studiare con costanza e assiduità, in modo da evitare di dover "pregare" sui libri gli ultimi giorni.
- Alcuni esami possono rivelarsi più difficili di quanto sembri alle prime lezioni. Se dovesse capitarvi di non capire nulla o vi sembrasse di stare assorbendo un'infinità di nozioni che non riuscirete mai a ricordare, non spaventatevi, non sarete i soli. Sono proprio momenti come questo che vi insegneranno cosa vuol dire passare dal liceo all'università e cosa siano i gruppi di studio.
- Cercate un gruppo di studio per motivarvi. Dei compagni di corso con cui studiare renderanno più piacevoli i pomeriggi interminabili trascorsi sui libri. Anche l'umore ne trarrà giovamento.
- Studiare per un esame da un libro può rivelarsi più noioso. Avete seguito distrattamente le lezioni, il professore vi sembra molto capace ma non ritenete utile prendere appunti. Poi, rientrate a casa e scoprire che nei libri c'è tutt'altro di ciò che avete vagamente memorizzato a lezione. Come fare? Non sottovalutate l'importanza degli appunti. Apprendere una materia assorbendo il linguaggio del vostro docente può essere una carta in più da giocarvi in sede d'esami.
- Frequentate tutto, frequentate il più possibile. Al di là del fatto che la frequenza può rivelarsi più interessante del semplice confronto con i libri, ci sono alcuni fattori che rendono la frequenza più vantaggiosa. C'è l'aspetto psicologico, poiché frequentare vi aiuta ad integrarvi meglio nella realtà universitaria, facilitando un rapporto più o meno diretto con il professore. Inoltre, va considerato anche l'aspetto accademico, in quanto la frequenza può comportare delle agevolazioni, che siano spiegazioni aggiuntive, a modalità d'esame agevolate per frequentanti, con programmi ridotti o spezzettati attraverso prove in itinere.
- Non rimandate a domani quello che potreste fare oggi. Una buona organizzazione è necessaria. Più siete attenti e più seguite la tabella di marcia, meno difficoltà incontrerete nel completamento del programma, non dovendo fare tutto all'ultimo minuto.
- Evitate i consigli "gratuiti" sugli esami. Potrebbe capitarvi qualcuno che, sapendo cosa state studiando, si spingerà a parlarvi di quanto sia complicato quell'esame o quanto "cattivo" sarà quel

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

professore. Allo stesso modo potrà anche dirvi che l'esame è una formalità, che basta beccare l'assistente giusto. Purtroppo (o per fortuna), l'esperienza di chi vi parla non è sempre una legge universale. Per questo, evitate di impazzire cercando di ricostruirvi una verità univoca sull'esame, andate per la vostra strada e la scoprirete da soli. Oppure provate col punto 8)…

- Andate a vedere gli esami degli altri. Volete conoscere le modalità di svolgimento degli esami? Assistete a quelli degli altri, scoprirete quale livello di preparazione viene richiesto, l'effettiva severità del docente e tante altre cose. Potrebbe essere tranquillizzante o forse no. In ogni caso avrete le idee più chiare.
- Conservate sempre l'entusiasmo. Il percorso universitario è molto lungo. Ciò significa che può anche rivelarsi travagliato. Può capitare che degli esami non vadano come dovrebbero, che l'esperienza si riveli al di sotto delle aspettative. Ciò che va sempre tenuto a mente è che ogni impulso dipende solo da voi che, proprio grazie all'indipendenza universitaria, dovreste essere capaci di cercare i vostri stimoli per giungere alla meta.

https://deblasiapprendistudio.it/come-iniziare-luniversita-nel-modo-giusto

La tecnica del pomodoro: cos'è e come funziona

La tecnica del pomodoro è un metodo di gestione del tempo, ideato, tra gli anni '80 e gli anni '90, da Francesco Cirillo, oggi imprenditore e sviluppatore software, di origini italiane.

Perché "pomodoro"? Il nome deriva dai timer a forma di pomodoro che si utilizzano spesso in cucina per conteggiare i tempi di cottura. Fu proprio questo oggetto a salvare la carriera universitaria dell'inventore di questa tecnica. Dopo aver completato il primo anno di studi, Cirillo si trovò in un periodo di scarsa produttività e di grande confusione mentale, con lezioni e attività di studio che non sembravano portare molti benefici.

La scommessa. Cirillo decise di fare una scommessa con sé stesso: studiare, senza distrarsi e concentrandosi al massimo, per 10 minuti. Il tutto cronometrandosi con un timer da cucina. Perse la prima scommessa, ma comprese che l'approccio era quello giusto, continuando a perfezionarlo sia nello studio che nel lavoro, realizzando una vera e propria tecnica.

Ma come funziona? Ecco 5 semplici passi.

- Scegliete l'attività che volete completare;
- Impostate un timer a 25 minuti;
- Lavorate sulla vostra attività, senza distrarvi finché il timer non suona;
- Prendetevi una pausa di 5 minuti;
- Ogni 4 "pomodori", prendetevi una pausa più lunga, di circa 15-30 minuti.

Metodo semplice ed efficace, ma ad alcune condizioni. Non tutti riescono ad ottenere il massimo da questa tecnica. Ciò è dovuto a possibili errori compiuti nell'applicarla. Ad esempio, non bisogna diventare "collezionisti di pomodori", ma piuttosto collegare i "pomodori giornalieri" ad attività ben definite, misurate singolarmente in base ai "pomodori necessari" per completarle. Inoltre, occorre imparare a gestire le interruzioni, resistendo a telefonate, messaggi Whatsapp e notifiche Facebook.

Le pause non sono procrastinabili, quindi bisogna obbligatoriamente fermarsi quando il timer suona e interrompere quello che si stava facendo, scongiurando il rischio di creare meccanismi mentali di compensazione che allungano le pause e complicano il rientro.

Bisogna, inoltre, sfruttare gli intervalli intelligentemente, poiché passano in fretta e si rischia di vanificarne l'effetto, quindi è preferibile dedicarle esclusivamente ad attività semplici come bere dell'acqua, prendere un caffè e fare un po' di movimento ed attività manuale. Infine, le app dedicate a questa tecnica sono da evitare, poiché rischiano di portarvi comunque a rincorrere i pomodori.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

https://deblasiapprendistudio.it/la-tecnica-del-pomodoro-cose-e-come-funziona

5 trucchi per fare subito amicizia con i compagni di classe

Fare amicizia a scuola può non essere semplice, soprattutto quando bisogna inserirsi in una nuova classe o addirittura in una nuova scuola. Affrontare il primo giorno di scuola diventa quindi una vera e propria fonte d'ansia.

Per chi si approccia alle superiori, poi, può capitare che alcuni dei vecchi amici abbiano scelto indirizzi diversi. Ciò significa che ci si troverà, molto probabilmente, davanti a dei compagni totalmente nuovi e sconosciuti, che si potranno conoscere solo con il tempo.

Ma esiste un modo per far colpo sin da subito? Ecco alcuni consigli.

1) Cerca i tuoi compagni sui social. Non conosci nessuno dei ragazzi della tua classe? Puoi farti un'idea su di loro attraverso i loro profili social prima che inizi la scuola. Basta chiedere loro l'amicizia si Facebook o seguirli su Instagram, iniziando a condividere le impressioni per i primi giorni di scuola.

2) Scegliti un compagno di banco, magari non tra le persone che conosci già. È un ottimo modo per socializzare con nuove persone e, magari, aiutare chi non conosce nessuno ad inserirsi in classe.

3) Parla con i compagni di classe durante l'intervallo. La pausa, soprattutto nel primo giorno di scuola, può essere un momento imbarazzante quando non si conosce nessuno. Ma sono proprio questi i momenti da sfruttare per fare amicizia a scuola, magari condividendo la merenda, parlando di vacanze o delle lezioni appena concluse.

4) Scegli l'abbigliamento giusto, optando per vestiti comodi ma originali. Riuscirai ad attirare l'attenzione di tutti fin dal primo giorno.

5) Sii te stesso, sempre. È il consiglio più importante. I compagni di scuola sono le persone con cui trascorrerai i momenti più indimenticabili. Per questo è importante che tu riesca a farti conoscere per come sei davvero.
https://deblasiapprendistudio.it/5-trucchi-per-fare-subito-amicizia-con-i-compagni-di-classe

Il trucco di Hemingway e come applicarlo allo studio

La vita sociale e sentimentale dello scrittore Ernest Hemingway viene ricordata per essere stata abbastanza sregolata e movimentata. Eppure, dal punto di vista produttivo e professionale, lo scrittore adottò sempre una regola che gli consentì di pubblicare alcuni dei suoi capolavori di letteratura moderna.

Il suo trucco consisteva nel dare il giusto ritmo alle sue giornate, decidendo di fermarsi quando tutto andava bene e si conosceva già il passo successivo. Risultato? Non bloccarsi mai, lasciando lavorare il subconscio.

Ma come è possibile applicare questo consiglio, orientato soprattutto alla creatività, anche nello studio? Ecco 4 consigli.

1) Iniziate le cose da fare durante la giornata con un'attività del giorno prima. Spesso non sappiamo da dove iniziare e questo ci porta a perdere tempo facendo altro, come guardare le notifiche di Facebook, leggere le notizie o controllare le email. Quando abbiamo delle scadenze, come nel caso dell'avvicinarsi di un esame, dopo aver completato le attività previste per la giornata, dopo aver completato i capitoli prefissati, occorre fare un ultimo passo, quello di iniziare un'altra attività non prevista. Sarà di enorme aiuto per aumentare la produttività nel giorno successivo.

2) Fermatevi esattamente quando saprete quale sarà la prossima cosa da fare. Più che a quello di Hemingway, è un pensiero che si avvicina al concetto di "next action" di David Allen. Quando abbiamo chiara la prossima azione da fare, il prossimo argomento da sviluppare o da approfondire, la produttività diventa una semplice questione di esecuzione. Nel momento in cui saprete esattamente quale sarà il prossimo passo da affrontare, prendetene nota e fermatevi.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

3) Fermatevi quando sentite l'impulso di farlo. Un lavoro che occupa parecchi giorni, come un progetto o la preparazione di un esame universitario, impone di non bruciare eccessivamente le tappe. Mantenete la motivazione alta per quando i tempi si restringeranno e si inizierà a fare sul serio.
4) Quando avete finito, staccate completamente la spina. Quando vi rendete conto di aver perso la lucidità necessaria, imparate a staccare. Quando sentite che la vostra produttività è ormai giunta al culmine, rilassatevi, respirate e dimenticatevi completamente di quel che stavate facendo. Vi sorprenderete di come il giorno successivo tutti i particolari che vi sfuggivano si ripresenteranno da soli.
https://deblasiapprendistudio.it/il-trucco-di-hemingway-e-come-applicarlo-allo-studio

Consigli per lui e per lei sul look adatto al primo giorno di scuola superiore

Il rientro a scuola è sempre più vicino. Tante saranno le ansie e i dubbi che vi toccherà affrontare: "*Avrò scelto la scuola giusta?*", "*Come saranno i professori?*". "*Ci sarà molto da studiare?*", "*Come mi troverò con i compagni di classe?*.
Sicuramente una delle domande che vi assillerà di più in attesa del primo giorno di scuola sarà "*Come mi vesto?*". È vero che l'immagine non è tutto, ma il primo impatto è comunque importante per fare una buona impressione ai compagni e ai professori.
Ecco quindi dei consigli per lui e per lei su cosa scegliere di indossare per il primo giorno di scuola.
Consigli per lui: abiti comodi, pulizia e ordine. Si può scegliere tra:

- un look casual, con jeans, sneakers e t-shirt.
- un abbigliamento da skater con maglie oversize, jeans stretti, felpe con il cappuccio (caldo permettendo!) e sneakers.
- un look punk rock con jeans skinny neri, t-shirt della vostra band preferita, anfibi o sneakers e un gilet di jeans sfrangiato, da alternare con un chiodo in pelle se fa molto freddo. Tra gli accessori abbinabili qualche collanina o braccialetto.
- uno stile hipster, optando per un abbigliamento vintage, con occhiali tondi, pantaloni stretti arrotolati alla caviglia, mocassini, camicie e blazer.

Consigli per lei: è importante sentirsi a proprio agio, scegliendo abiti che riflettano la propria personalità. È possibile adottare:

- uno stile casual, con un paio di jeans, una t-shirt e scarpe da tennis. In alternativa vanno bene pure dei leggins, rigorosamente abbinati ad una maxi-maglia o ad un vestito.
- un look all'americana, con una gonna a pieghe, un blazer e una camicetta bon ton, con ai piedi delle ballerine.
- uno stile bon-ton, con gonne al ginocchio, una camicetta dai colori tenui con fiocchi o decorazioni e ballerine alternabili a stivaletti.
- un abbigliamento rock, in total black con leggins, gonna lunga o abito nero e maglia della band preferita corredata da borchie e anfibi.
- uno stile grunge, ispirato agli anni '90, con jeans skinny chiari a vita alta o una gonna lunga, una maglia oversize e degli anfibi o dei biker boots.

Cosa evitare? Negli ambienti scolastici esistono delle regole, più o meno ufficiali, su cosa non indossare. Per evitare rimproveri e brutte figure già dal primo giorno, sarebbe meglio evitare gonne corte, canottiere, shorts, abiti cortissimi e spacchi profondi, per le ragazze, e pantaloncini, cappellini, canottiere e pantaloni a vita molto bassa, per i ragazzi. Bandite anche ciabatte, cappellini, tacchi e trucco pesante.
https://deblasiapprendistudio.it/consigli-per-lui-e-per-lei-sul-look-adatto-al-primo-giorno-di-scuola-superiore

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

La predisposizione per la scuola è un fatto genetico? Ecco uno studio

Vi hanno mai detto che la vostra predisposizione allo studio potrebbe proiettarvi ai massimi risultati accademici? O, al contrario, vi hanno mai detto che studiare non sembra proprio fare per voi e che dovreste dedicarvi ad altro?

E se vi dicessimo che, negli ultimi 5 anni, un gruppo internazionale di ricercatori ha lavorato per identificare delle varianti genetiche nel DNA umano che risulterebbero "predittive" del numero di anni di istruzione che ciascuno riceverà?

La ricerca è stata coordinata da Daniel Benjamin, dell'University of Southern California di Los Angeles. Il ricercatore ha da subito specificato che non si è trattato di identificare i cosiddetti "geni della scolarizzazione".

I geni influiscono sui comportamenti? Sono state individuate molte varianti genetiche che sono attive nelle fasi di sviluppo cerebrale dell'embrione, ma anche in età adulta, e che partecipano alla creazione dei neuroni e di altre cellule cerebrali, con effetti sulle sostanze chimiche che essi producono e su come scambiano informazioni e si connettono. Sono varianti in grado di influire sulla biologia del cervello, che ricade sull'aspetto psicologico e quindi sui comportamenti.

Non sono i geni a decidere il percorso scolastico. Il ricercatore specifica, inoltre, che sarebbe scorretto sostenere che scegliere di continuare o interrompere gli studi sia "scritto nei geni". Negli studi come quello appena pubblicato, ad essere indagate sono le varianti genetiche dell'intero genoma degli individui studiati. Ciò che si vuole provare a capire è se queste varianti siano mediamente associate ai livelli più bassi o ai livelli più alti del risultato sotto indagine.

Varianti valide solo come dati aggregati. Vi sono alcuni fattori, tra cui l'ambiente in cui si vive, per cui queste varianti, se prese da sole, hanno un effetto molto piccolo. Quando sono invece raccolte tutte insieme, sono in grado di spiegare l'11% della variabilità in scolarizzazione dell'intera popolazione oggetto dello studio.

A cosa serve questo tipo di studio genetico sul livello di istruzione? L'identificazione di fattori che possono predisporre a maggiori difficoltà scolastiche, potrebbe rivelarsi utile per applicare nuovi strumenti educativi capaci di ridurre il divario. Inoltre, lo studio potrebbe servire, come già successo in passato, a capire se le varianti, associate alla durata degli studi, siano anche in grado di prevedere altre condizioni come la predisposizione a disturbi dell'apprendimento, all'Alzheimer, a schizofrenia o alla longevità. Infine, potrebbe anche servire ad escludere l'apporto del fattore genetico dagli studi che si occupano di verificare l'efficacia di alcune politiche scolastiche di sostegno a chi fa più fatica.

Varianti che cambiano nel tempo. Fino a un secolo fa, il fattore che avrebbe maggiormente condizionato la durata degli studi, sarebbe stato senz'altro il numero di cromosomi X. Questo perché il tipo della società dell'epoca, complicava notevolmente le possibilità delle donne nell'accedere agli studi. Oggi lo studio richiede sempre una certa disponibilità a trascorrere molto tempo seduti e ad ascoltare gli insegnanti. Chi si stanca con facilità, magari è iperattivo e mal sopporta l'autorità, probabilmente resiste meno in un contesto scolastico.

https://deblasiapprendistudio.it/la-predisposizione-per-la-scuola-e-un-fatto-genetico-ecco-uno-studio

Come migliorare la vostra memoria

Il nostro cervello lavora per impulsi elettrici, è autonomo ma anche prevedibile. Ecco qualche espediente per migliorare la memoria e ricordare più facilmente le cose.

L'utilità dell'attività fisica. Mentre corriamo, facendo jogging, i polmoni e il cuore iniziano a pompare più sangue e più ossigeno possibile. Nello stesso momento, il cervello, percependo la riduzione di ossigeno attiva le sue difese, che, di fatto, consistono nel cercare una soluzione al problema. L'esercizio fisico, soprattutto il nuoto e l'apnea, mettono il cervello in allerta. Così il cervello inizia a inviare impulsi per tutte le strade neurologiche disponibili, inviando più elettricità possibile che viaggia tra le cellule che gestiscono i pensieri,

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

dando origine a dei veri e propri sentieri. Se si pratica l'esercizio fisico subito dopo lo studio, l'effetto sarà quello di depositare stabilmente le informazioni, come quando, dopo aver tracciato un sentiero, una macchina vi passasse sopra spostando le foglie ai lati.
Quanto è importante dormire. Vi è mai successo di andare a letto con un pensiero fisso per un problema e di svegliarvi al mattino con una soluzione? Questo avviene perché il cervello non dorme mai e andare a dormire con la lezione in testa equivale a depositarla per bene.
Mantenere il cervello attivo. Giocare troppo tempo con i videogiochi potrebbe non essere di grande aiuto. In questi momenti il cervello si spegne, come se andasse in pausa. Quando si studia o si vuole preparare un programma, conviene giocare solo dopo aver terminato, altrimenti è come se ricominciassimo daccapo ogni volta.
Qualche vitamina. Leggiamo spesso che le vitamine contenute in alcuni cibi dovrebbero aiutare a ricordare meglio. Certo, bisogna fare attenzione a come le si assume. Ad esempio, un eccesso di carboidrati, può avere più l'effetto di sonnolenza e appesantimento che altro. Allo stesso modo gli zuccheri e il caffè che tirano su velocemente, sono altrettanto rapidi nello smaltimento. Ciò significa che potreste essere costretti a consumarne ancora dopo poco tempo! Una soluzione per aiutare le funzioni dell'ippocampo, sembra sia rappresentata dalla frutta, soprattutto da quella a foglia verde, che contiene leucina che ha anche importanti reazioni metaboliche.
Come ricordare i nomi delle persone che incontrate? Una soluzione abbastanza semplice ci sarebbe. Guardate bene in volto la persona che avete davanti e ripetete il suo nome durante il discorso con essa. Un altro trucco può essere, in un momento di calma, quello di associare un nome e un cognome a qualcosa che ricordate già facilmente.
https://deblasiapprendistudio.it/come-migliorare-la-vostra-memoria

La notte di San Lorenzo: perché vediamo le stelle cadenti?

State ancora studiando? Forse è il caso di prendere una pausa e di passare dalla testa china sui libri a quella in alto, puntata sul cielo. Oggi affrontiamo un argomento di scienza applicata che, vi promettiamo, si rivelerà più interessante di quanto possiate immaginare.
Come molti già sapranno, il 10 agosto di ogni anno si "celebra" la notte di San Lorenzo, detta anche notte delle stelle cadenti. È un momento in cui il cielo si illumina con dei piccoli bagliori improvvisi che, secondo la credenza popolare, dovrebbero realizzare i desideri espressi da chi ha la fortuna di vederli in quell'attimo.
Perché le stelle cadono proprio il 10 agosto? Le stelle cadono in questo periodo perché la Terra, durante il suo moto orbitale intorno al Sole, incontra uno sciame di meteoriti chiamato Perseidi. Si tratta di detriti lasciati da una cometa chiamata Swift-Tuttle. La scia luminosa che vediamo deriva dall'attrito che le meteoriti hanno con l'atmosfera durante il passaggio della Terra in loro prossimità.
Perché la connessione con San Lorenzo? Come già detto l'incontro ravvicinato tra la Terra e le Perseidi avviene il 10 agosto che è il giorno in cui si celebra San Lorenzo, martire condannato al rogo. La tradizione vuole che le stelle cadenti rappresentino le scintille dei carboni ardenti del rogo, mentre, secondo la poesia "X agosto" di Giovanni Pascoli, sarebbero delle lacrime celesti.
E se il 10 agosto il cielo fosse nuvoloso? Potrebbe capitare che il cielo non vi regali alcun segnale luminoso, ma non preoccupatevi. La pioggia meteoritica dura solitamente qualche giorno, in quanto si manifesta dalla fine di luglio fino ad oltre il 20 agosto, quindi l'occasione non vi mancherà di sicuro.
Come godersi appieno lo spettacolo delle stelle? Osservate il cielo notturno, ma seguite alcune indicazioni:

- Allontanatevi dalle luci artificiali;
- Se possibile, andate fuori città, magari verso una spiaggia o su un prato lontano dai bagliori.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

- Cercate di osservare il cosiddetto “radiante”, cioè il punto da cui provengono e si irradiano le meteore. Dove si trova? Il radiante delle Perseidi è la costellazione di Perseo, individuabile a nord-est a partire da mezzanotte. Si trova proprio sotto Cassiopea, una costellazione a forma di W o di M rovesciata.

https://deblasiapprendistudio.it/la-notte-di-san-lorenzo-perche-vediamo-le-stelle-cadenti

La differenza tra ristrutturazione, restauro o risanamento conservativo

La linea di confine tra ristrutturazione, restauro o risanamento conservativo è molto labile. Ma ogni lavoro di intervento sugli immobili ha delle differenze sostanziali da considerare, ognuna regolata da una base legislativa.
A seconda dei lavori che si eseguono, infatti, la legge prevede delle indicazioni e delle procedure precise da rispettare, che si distinguono tra di loro in base al fine ultimo dell’intervento stesso. Mentre la ristrutturazione ha lo scopo di cambiare sostanzialmente l’immobile, il restauro non ha invece la finalità di modificare la struttura della casa.
La ristrutturazione edilizia. Il Testo Unico delle disposizioni legislative e regolamentari in materia edilizia definisce la ristrutturazione come l’insieme degli interventi che mirano a trasformare un edificio, sia nella sua natura che nelle sue caratteristiche essenziali.
Ciò comporta una radicale e integrale trasformazione dei componenti dell’intero edificio, con il mutamento della qualificazione tipologica e degli elementi formali dello stesso. Questo determina l’aumento delle unità immobiliari e la conseguente alterazione dell’impianto tipologico originale, così come di quello distributivo e dei caratteri architettonici.
Infatti, tra la ristrutturazione si considerano anche la demolizione e la ricostruzione di una struttura, ma solo quando i parametri del nuovo edificio restano gli stessi della struttura precedente in termini di volume. Tra gli interventi di ristrutturazione rientrano, quindi:
– Demolizione, seguita dalla ricostruzione in maniera conforme di sagoma e volume;
– Trasformazione di superfici accessorie, come sottotetti e scantinati, in superfici utili e abitabili;
– Ampliamenti contenuti entro il 20% della volumetria esistente;
– Cambio della destinazione d’uso, trasformando, ad esempio, un ufficio in una abitazione;
– Frazionamento di unità immobiliari;
– Modifica dei prospetti dell’edificio.
Restauro o risanamento conservativo. Si definiscono opere di restauro o di risanamento conservativo tutti gli interventi che hanno come fine la conservazione delle funzionalità di una struttura, senza modificarne la configurazione e rispettandone gli elementi preesistenti.
È necessario, al fine di mostrare il rispetto delle norme edilizie in materia di ristrutturazione e restauro, fornire la prova dell’identità dell’edificio prima dell’intervento, cioè nel suo stato di fatto. Possono essere considerati lavori di restauro e risanamento conservativo:
– Cambio di destinazione dell’immobile o adeguamento alla nuova destinazione modificando o eliminando elementi accessori impianti;
– Adeguamento delle altezze dei solai, nel rispetto delle volumetrie già esistenti;
– Apertura di finestre per esigenze di aerazione dei locali.
Differenze tra restauro e risanamento conservativo. Il restauro è un tipo di lavoro di recupero che si applica solo agli edifici dal valore storico-artistico e può essere utilizzato per apportare modifiche importanti alla struttura dell’immobile, pur evitando di alterarne le volumetrie. Di contro, il restauro conservativo è un’attività finalizzata al miglioramento dal punto di vista funzionale, statico e igienico dell’edificio e, quindi, sono ammesse modifiche alla struttura e alla planimetria.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

https://www.megical.it/la-differenza-tra-ristrutturazione-restauro-o-risanamento-conservativo

Installare e modificare finestre per tetti nelle zone con vincolo paesaggistico è più semplice, ecco le novità

Come installare e modificare finestre per tetti? Nell'Allegato A del DPR 31/2017 si dispone che la realizzazione o la modifica di finestre da tetto è esente da autorizzazione paesaggistica se:

- L'intervento rispetta le caratteristiche architettoniche esistenti;
- Il vincolo paesaggistico è diverso da quello di "notevole interesse pubblico.

In questo caso è possibile avviare subito i lavori senza presentare alcun documento, con conseguenti vantaggi di tempo e di risparmio di denaro.
L'Allegato B al DPR 31/2017 ha specificato che la realizzazione o la modifica di finestre a tetto richiede l'autorizzazione paesaggistica semplificata se:

- L'intervento altera le caratteristiche architettoniche del bene;
- Il vincolo paesaggistico è di notevole interesse pubblico.

In tal caso è prevista la presentazione di un modello unificato di istanza di autorizzazione semplificata e un modello di relazione paesaggistica semplificata. L'invio dei documenti è telematico, quindi comodo e veloce. La procedura dovrà obbligatoriamente concludersi entro 60 giorni.
Cosa cambia rispetto al passato? In precedenza, gli interventi su finestre da tetto, oggi esentati da autorizzazione, necessitavano di una autorizzazione semplificata, mentre per gli interventi su finestre da tetto, oggi agevolate da un iter semplificato, era prevista la procedura ordinaria che prevedeva un termine più lungo per la conclusione dell'iter amministrativo.
Prima del DPR 31/2017, l'Amministrazione competente doveva verificare, in anticipo, anche la conformità dell'intervento progettato alla disciplina urbanistica e edilizia. Adesso, invece, bisogna solo valutare la conformità dell'intervento rispetto alle prescrizioni d'uso, contenute nel provvedimento di vincolo o nel piano paesaggistico.
L'Amministrazione deve anche richiedere all'interessato, se servono, gli ulteriori documenti e chiarimenti strettamente indispensabili, da fornire unitariamente entro dieci giorni dal ricevimento dell'istanza.
Infine, per quanto riguarda l'autorizzazione paesaggistica semplificata, in caso di mancata espressione del parere vincolante del Soprintendente nei tempi previsti, vale il silenzio assenso.
https://www.megical.it/installare-e-modificare-finestre-per-tetti-nelle-zone-con-vincolo-paesaggistico-e-piu-semplice-ecco-le-novita

Ecco come il DPR 31/2017 semplifica le autorizzazioni paesaggistiche

DPR 31/2017. Le semplificazioni previste dal nuovo regolamento sull'autorizzazione paesaggistica sono applicabili anche all'installazione e alla modifica di finestre per tetti. Effettuare opere e interventi edilizi nelle zone con vincolo paesaggistico è adesso più semplice, veloce ed economico.
L'autorizzazione paesaggistica. L'autorizzazione paesaggistica è oggi regolamentata dal Codice dei Beni Culturali e del Paesaggio. La norma, per quanto riguarda interventi in aree soggette a tutela paesaggistica, indica l'obbligo di richiedere all'ente competente un'autorizzazione che certifichi la compatibilità paesaggistica dell'intervento.
L'elenco dei lavori esenti e per l'iter semplificato. Il DPR 31/2017 ha modificato alcune norme sull'autorizzazione paesaggistica. Elenca, nell'Allegato A, i 31 lavori esenti da autorizzazione paesaggistica (poiché considerati irrilevanti dal punto di vista paesaggistico, nell'Allegato B, i 42 interventi di modesta entità che possono seguire l'iter semplificato.
L'iter semplificato. Il DPR 31/2017 prevede un iter per la conclusione delle pratiche relative all'autorizzazione paesaggistica semplificata più veloce. La procedura semplificata ha il termine di 60 giorni,

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

mentre per gli interventi esenti da autorizzazione paesaggistica si può subito procedere all'esecuzione dei lavori. L'autorizzazione ha un'efficacia di cinque anni. Dopo il termine, l'esecuzione dei lavori deve essere sottoposta ad una nuova autorizzazione.
https://www.megical.it/ecco-come-il-dpr-31-2017-semplifica-le-autorizzazioni-paesaggistiche

Privacy: quali sono i vetri più adatti per il bagno?

Il bagno, in ogni casa, è la stanza che richiede maggiore privacy. Ed è giusto pretendere di avere la certezza di essere al riparo da occhi indiscreti.
Spesso, però, le finestre dei bagni sono localizzate in posizioni non troppo comode. Inoltre, mettere delle tende rischia di "appesantire" questa stanza, che al contrario dovrebbe offrire una sensazione di pulizia e semplicità.
Una soluzione per godere della massima privacy, coniugando al contempo design e "pulizia", è il nostro sistema Eterma Solar. Si tratta di un vetro specchiato in grado di bloccare la visuale dall'esterno durante le ore diurne, proteggendo dai raggi solari. Le gradazioni in grigio, blu e verde si adattano perfettamente a molti stili di arredamento per i bagni.
In alternativa, si può anche optare per i vetri Eterma Attiva, in quanto sono dotati di sistemi oscuranti che vengono inseriti direttamente all'interno della vetrocamera, eliminando così qualunque tessuto tra i piedi. Se ci si trova al piano terra, si può decidere di acquistare anche gli Eterma Scudo.
I sistemi Eterma sono combinabile tra loro e garantiscono la massima privacy. Niente più tende ingombranti, ma soluzioni di design.
https://www.eterma.it/privacy-quali-sono-i-vetri-piu-adatti-per-il-bagno

Camera da letto: quali vetri scegliere per riposare bene?

La camera da letto è la stanza del riposo per eccellenza, quella dove potete ricaricare le batterie dopo una lunga giornata.
Dormire è un'attività essenziale e fisiologica per vivere al meglio le giornate, dormire bene è fondamentale per preservare anche un buono stato di salute e benessere. Per questo, quiete e silenzio hanno un'importanza primaria per quanto riguarda il riposo.
Per raggiungere il massimo relax potete utilizzare un vetro Eterma Decibel, che consente di isolare i rumori provenienti dall'esterno.
Potrete finalmente godervi il silenzio della vostra camera, senza più risvegli improvvisi nel cuore della notte, causati dai rumori delle auto. Direte infatti addio alle vibrazioni del vetro, grazie a una speciale membrana in PVB fonoassorbente, posta all'interno della vetrocamera. Un sistema che si rivela particolarmente adatto ad abitazioni ubicate in zone molto trafficate o rumorose, ma ideale anche per quegli spazi della casa dedicati al riposo e al relax.
Eterma Decibel è la soluzione giusta per risolvere il problema in modo efficace e definitivo, consentendovi una condizione di riposo eccellente, lasciandovi godere il silenzio della vostra stanza e, di riflesso, migliorando la qualità della vostra vita.
https://www.eterma.it/camera-da-letto-quali-vetri-scegliere-per-riposare-bene

Una soluzione sicura per la zona ingresso della casa

Alcune case hanno un ingresso che si affaccia su strada, come nel caso delle ville indipendenti. Ciò le espone senza dubbio ad un elevato rischio di effrazioni da parte dei topi d'appartamento. Come è possibile evitare il pericolo?

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Il sistema Eterma Scudo rappresenta una possibile soluzione, poiché in grado di aumentare, in modo esponenziale, le prestazioni di sicurezza. È come avere dei muri di vetro, senza rinunciare a un design moderno per un ingresso con ampie vetrate.
Eterma Scudo è un sistema antieffrazione, antiproiettile e anti vandalismo. Una soluzione molto più efficace di inferriate e tapparelle. Si tratta, infatti, di vetri testati per resistere ad attacchi di ogni genere, che si tratti di un piede di porco o di un qualunque oggetto contundente.
I sistemi Eterma sono combinabili tra loro. Infatti, Eterma Scudo può essere combinato con Eterma Solar, per ottenere la massima privacy, grazie alla schermatura esterna in grado di proteggere la casa da occhi indiscreti durante le ore diurne. Oppure, se si vuole migliorare ulteriormente il design della stanza, è possibile aggiungere il sistema Eterma Attiva, eliminando i tendaggi.
Ciò che otterrete con le nostre soluzioni saranno la massima sicurezza e la massima privacy, il tutto senza dover rinunciare allo stile delle grandi vetrate.
https://www.eterma.it/una-soluzione-sicura-per-la-zona-ingresso-della-casa

Primogeniti: sono i preferiti delle mamme?

I genitori, giustamente, dicono di amare tutti i figli allo stesso modo. Ma è lecito chiedersi se anche il modo in cui li allevano sia lo stesso.
Uno studio di scienze sociali. La rivista Social Development, con la pubblicazione di una ricerca, ha provato ad approfondire la questione, decretando che le madri non si comportano allo stesso modo con tutti i figli. Ad esempio, il primogenito godrebbe di più attenzioni da parte della madre, soprattutto nei primi anni di vita. Questo renderebbe il bambino meno socievole dei fratelli, più propensi ad aprirsi verso gli altri.
L'ansia per le neomamme con il primo figlio è senz'altro maggiore. L'inesperienza e la paura fanno sì che il bambino o la bambina vengano pesati in continuazione, alimentati con mille premure e ricoperti di accessori all'ultimo grido, come passeggini full optional, giocattoli nuovi di zecca e una moltitudine di vestiti per ogni occasione.
Il secondo figlio. Il secondogenito, invece, è abituato a viaggiare su passeggini usati, a giocare con giocattoli di seconda mano, a cui spesso manca anche qualche pezzo. Sul suo sviluppo incidono soprattutto le attenzioni della madre, con la ricerca che ha dimostrato che le mamme tendono a giocare di più con il primogenito che con il secondo.
Le conseguenze. Lo studio rivela che i secondogeniti sono più socievoli dei loro fratelli maggiori, mostrandosi più aperti all'interazione con gli estranei. I primogeniti sono spesso carenti nelle interazioni con gli altri bambini, abbondando, in compenso, di attenzioni parentali.
Lo studio NICHD. I ricercatori dell'Istituto nazionale per la salute e lo sviluppo del bambino hanno analizzato il comportamento di 55 madri, valutando, attraverso filmati e test, come queste interagivano con il loro primo figlio all'età di 20 mesi. La stessa osservazione è stata fatta con il loro secondo figlio alla stessa età.
Tuttavia, nessun favoritismo. I ricercatori hanno specificato che non è una questione di favoritismi, ma di una semplice differenza di approccio, dovuta anche al tempo che i genitori hanno a disposizione. Le conseguenze a lungo termine sono visibili. Se i secondogeniti tendono ad essere più socievoli, i primogeniti, con la crescita, si rivelano emotivamente più disponibili verso le madri, rispetto ai fratelli minori.
http://www.centrobimbi.net/primogeniti-sono-i-preferiti-delle-mamme

La vostra finestra si affaccia su una strada trafficata? Ecco quali vetri scegliere

Vi sentite tormentati dal traffico che passa sotto casa, magari vivete nei pressi di una stazione e sentite spesso i treni passare? Un modo per risolvere il problema è l'utilizzo di Eterma Decibel.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Eterma Decibel è un tipo di vetro che, grazie ad una membrana speciale in PVB fonoassorbente che è posta all'interno della sua vetrocamera, è in grado di eliminare i rumori esterni attutendo le vibrazioni.
Le sue tre classi di isolamento acustico consentono di schermare praticamente ogni tipo di rumore. Si tratta di un sistema che è particolarmente adatto per stanze che si trovano in zone particolarmente trafficate o rumorose, ma anche per le camere della casa dedicate al riposo e al relax.
Riuscire ad ottenere finalmente la quiete nella propria casa, riducendo le vibrazioni, è senza dubbio un obiettivo in grado di migliorare sensibilmente la qualità della vita.
https://www.eterma.it/la-vostra-finestra-si-affaccia-su-una-strada-trafficata-ecco-quali-vetri-scegliere

Occhio al sottotetto: finalmente la finestra ideale per la tua mansarda

Le mansarde sono dei locali molto particolari all'interno di una casa. Possono essere ambienti ricchi di atmosfera e anche molto accoglienti.
Quando, però, l'unica fonte luminosa è un lucernario o una piccola finestra, posta sul sottotetto o nella copertura, si crea qualche complicazione.
Queste aperture, infatti, possono essere difficili da raggiungere ed essere attraversate da raggi solari molto potenti che potrebbero rivelarsi fastidiosi. Allo stesso modo, l'installazione di tende, che diverrebbero comunque difficili da pulire, potrebbe avere l'effetto opposto, oscurando l'ambiente.
Quale soluzione adottare, allora?
Una potrebbe essere quella di installare un vetro Eterma Solar. Si tratta di una tipologia di vetro a schermatura solare che ha la capacità di non attutire la fonte luminosa, riuscendo allo stesso tempo a dare protezione dall'irraggiamento solare. A seconda dell'esposizione dell'edificio al sole, è possibile scegliere un fattore specifico di protezione. I vetri esposti a sud saranno più scuri, mentre quelli esposti a nord saranno più chiari.
Un'ulteriore alternativa potrebbe essere quella di scegliere un vetro Eterma Attiva, che contiene un innovativo sistema di schermatura solare regolabile all'interno della vetrocamera. Il suo pregio è quello di offrire piena libertà di gestione a seconda delle necessità, così come fa una tenda, ma col vantaggio… di non avere una tenda! Niente ingombri né polvere, con vetrate sempre in primo piano e la garanzia di una luminosità eccellente all'interno della stanza.
Qualunque sia la scelta tra le due, il risultato estetico sarà molto accattivante, grazie a soluzioni pratiche e comode, che proteggono dai raggi solari, migliorando, allo stesso tempo, lo stile e il design della stanza.
https://www.eterma.it/occhio-al-sottotetto-finalmente-la-finestra-ideale-per-la-tua-mansarda

Accomodiamoci in salotto… e arrediamolo insieme!

Il salotto è tra le stanze più importanti della casa, tendenzialmente dovrebbe essere la più bella, quella in cui si concentrano tutti i nostri sforzi creativi.
Spesso, si tratta di un ambiente di design o comunque molto moderno, che tuttavia può essere rovinato da tende che appesantiscono il contesto, modificano lo stile, coprono il panorama, ma soprattutto raccolgono molta polvere.
In questo caso la soluzione ideale dovrebbe avere la capacità di valorizzare l'ambiente, ridurre i tempi di pulizia e mantenere comunque uno stile elegante.
La soluzione ve la fornisce Eterma Attiva. La sua vetrocamera interna, infatti, include un sistema speciale di schermatura che vi permette di apparire solo quando serve. Potrete scegliere fra tante soluzioni diverse e una vasta gamma di colori.
Il risultato sarà senza dubbio un ambiente estremamente accogliente.
https://www.eterma.it/accomodiamoci-in-salotto-e-arrediamolo-insieme

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Tutti ai fornelli! Ma… con quali vetri?

La cucina è la stanza più vissuta della casa. Vi passiamo buona parte della giornata, soprattutto se ci piace cucinare. Proprio per questo, in questa stanza, le scelte non vanno mai prese sotto gamba o di fretta. L'obiettivo deve essere quello di ottenere un ambiente bello, ma anche sicuro e funzionale per l'intera famiglia.
Per quanto riguarda le finestre, in cucina è necessario mantenere più luminosità possibile, senza dover rinunciare alla privacy ed evitando soluzioni ingombranti.
Il consiglio è quello di scegliere dei vetri a fattore di protezione solare 74-82, come i nostri Eterma Solar. Vi consentiranno di non rinunciare alla luminosità, ma di ridurre sensibilmente la portata dei raggi solari, evitando che l'ambiente si surriscaldi.
Questa soluzione fa sì che possiate abbandonare l'uso della tenda, evitando di coprire il panorama e far sembrare la stanza più piccola di quanto in realtà non sia.
Allo stesso tempo manterrete la vostra privacy, grazie alla specchiatura esterna che si attiva durante il giorno e vi protegge da occhi indiscreti.
Potrete finalmente godervi la luce del sole, senza il fastidio dei raggi di fronte agli occhi.
https://www.eterma.it/tutti-ai-fornelli-ma-con-quali-vetri

Come scegliere i vetri per la camera dei vostri figli

Per la camera dei vostri figli esistono davvero molte soluzioni differenti. Ogni scelta, ovviamente, si lega alla loro età, ma anche al loro carattere.
Una scelta oculata per quanto riguarda i vetri per le finestre delle loro stanze può comportare diversi vantaggi, in termini di sicurezza, di igiene e può contribuire a creare un ambiente ideale conciliabile con il loro studio. Ecco alcuni esempi.

- Vetri a schermatura solare. Nel caso di un neonato o di un bimbo molto piccolo dalla pelle delicata, ad esempio, un'idea potrebbe essere quella di utilizzare un vetro a schermatura solare, come i nostri modelli Eterma Solar. È un sistema che prevede l'assemblaggio di lastre schermanti, che sono in grado di ridurre, in modo sensibile, l'irraggiamento solare, senza comunque rinunciare alla luminosità. A seconda dell'esposizione al sole, è possibile scegliere un fattore specifico di protezione. Anche dal punto di vista estetico si può ottenere un risultato accattivante, soprattutto di giorno, quando i vetri diventano specchiati all'esterno, proteggendo da occhi indiscreti.
- Vetri resistenti. Se il vostro bambino è molto vivace, magari è consigliabile avere una finestra che possa resistere a qualsiasi suo "esperimento". Un esempio sono i nostri Eterma Scudo. In questo caso, la vetrata svolge la stessa funzione di una parete. Questo sistema aumenta le prestazioni di sicurezza, proteggendo la casa sia da incidenti che da attacchi esterni. È un vero muro di vetro che protegge anche dai tentativi di intrusione.
- Vetri isolanti dai rumori. Per figli un po' più grandi, che hanno bisogno di maggiore silenzio per concentrarsi nello studio, una soluzione potrebbero essere i vetri isolanti da rumori esterni, come gli Eterma Decibel. Questo sistema risolve il problema dei rumori con una speciale membrana in PVB fonoassorbente, posta all'interno della vetrocamera e in grado di attutire le vibrazioni.
- Un'ulteriore soluzione, per eliminare i tendaggi, può essere quella di un vetro con una vetrocamera interna, come i nostri Eterma Attiva. È un sistema che offre piena libertà di gestione a seconda delle necessità, così come una tenda, ma senza avere tende. Niente ingombri, nessun problema di pulizia e polvere. Inoltre, grazie ad un attento studio dei riflessi di luce, questa soluzione garantisce sempre una luminosità eccellente nella stanza.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Il vantaggio di ogni sistema è che può essere associato ad un altro, in una combinazione che si può a qualsiasi esigenza. Contattateci per ulteriori informazioni.
https://www.eterma.it/come-scegliere-i-vetri-per-la-camera-dei-vostri-figli

Il galateo delle mamme: 10 regole da seguire

Le buone maniere, che siano a tavola o nei rapporti con gli altri, sono lo specchio del modo in cui affrontiamo la vita e il mondo intorno a noi. L'eccessiva rigidità del passato, che condannava i piccoli a punizioni e silenzi, oggi forse rischia di trasformarsi in una deriva altrettanto eccessiva che tende a giustificare tutto. Anche in questo caso, la verità, o meglio, la virtù sta nel mezzo.
Bisogna esser fedeli a ciò in cui si crede, non dimenticandosi che esistono anche gli altri. Ma la sfida vera è imparare a vivere con un sorriso verso il mondo e per noi stesse.

- Smettete di giustificarvi. Il sentirsi continuamente in dovere di difendere sé stesse, la propria prole o il proprio operato è sintomo di una incapacità di sopportare la disapprovazione altrui. È naturale aspettarsi l'approvazione degli altri, ma non si può certo piacere a tutti, per questo tentare di convincere la suocera o un passante può essere stancante e spesso si rivela solo una frustrazione superflua. Pensate a sorridere e andate oltre. Smettere di inseguire il consenso può essere liberatorio.
- Non dare sempre ragione ai figli. È un discorso che vale per i bambini, per il partner, per gli amici e anche per noi stesse. Il nostro è solo un punto di vista fra molti. Comprenderlo equivale ad accettare che il mondo possa avere un'opinione differente. Per questo sono da allenare il silenzio e l'ascolto. Informatevi, chiedete e provate a smuovere le vostre convinzioni, prima di giudicare.
- Esistono anche gli altri. Al ristorante, dal medico o anche al supermercato. Spesso non diamo la giusta attenzione agli altri. L'educazione di un bambino, in passato, era un processo condiviso, in cui tutti si ritenevano responsabili. Una cosa veramente rivoluzionaria sarebbe riuscire a instillare nelle menti delle nuove generazioni il concetto che il rispetto inizia quando ci si accorge degli altri, quando si fa caso a ciò che succede intorno a noi e si cerca di capire anche le esigenze altrui, oltre alle proprie.
- A tavola. Anche a tavola, le buone maniere sono una questione di armonia e bellezza, che hanno spinto interi popoli a farne una filosofia di vita. Non c'è bisogno di educare il proprio bambino come un Lord, basta solo dargli il buon esempio, facendogli capire che il modo di comportarci, anche a tavola, è lo stile con cui va affrontato il mondo.
- Le chat. I gruppi mamme sembrano essere diventati l'unico strumento di comunicazione con la scuola, ma anche una possibile deriva di buone maniere, che si accompagnano a stress e crollo del buon senso. Non commentate tutto, limitatevi a risposte sintetiche, utilizzando lo scambio via smartphone solo per effettiva necessità.
- Il gossip. Ognuno ha il suo stile educativo e i suoi bisogni, ognuno ha una sua storia. Se giudicate qualcuno, sapete che qualcun altro farà lo stesso con voi e che non sarà piacevole. Non si fa gossip tramite social o chat, né si copiano le chat per mostrare i gossip degli altri.
- Non urlate. Non si strattona un bambino davanti a tutti, non gli si urla, né lo si schiaffeggia. È umiliante per lui e frustrante per voi. Inoltre, secondo qualche esperto, mina pure la vostra apparente autorevolezza. L'educazione autorevole è una questione di sguardo e presenza, non dimenticatelo la prossima volta in cui sarete travolti dalla rabbia.
- I compleanni. Quello della mancanza di spazio può essere un problema comprensibile, ma non è un buon motivo per escludere due o tre amichetti, dopo che è stata invitata l'intera classe. Se non si vuole invitare tutti, magari è meglio optare per una merenda con qualche amichetto. Il ricambio degli inviti è un atto di gentilezza verso chi ha pensato al vostro bambino. Non esagerate con le foto, non si tratta di un evento esclusivo e non tutti gradiscono l'esposizione sui social.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

- Non magnificate le virtù del vostro bambino. Ogni genitore può essere orgoglioso dei progressi dei propri figli. Per questo diventa inutile ostentare le virtù del proprio bambino. Questo elenco, infatti, rischia solo di rendere più evidenti i suoi difetti. Oggi vi è la tendenza a credere di aver un bambino speciale, magari molto precoce. In realtà ognuno ha doti e tempi suoi, fa parte della nostra unicità. La vera virtù è saper apprendere la modestia.
- Lasciateli litigare. Litigare ha un ruolo positivo per la crescita. È un modo per mettersi in discussione, imparando dagli altri e con gli altri. I bambini, da soli, tendono a instaurare tra loro una piccola società, in cui si verificano azioni o gerarchie, che torneranno presenti nel loro futuro da adulti. Per questo bisogna lasciarli fare e non intervenire. A meno che, ovviamente, non si tratti di episodi veramente gravi.

http://www.centrobimbi.net/il-galateo-delle-mamme-10-regole-da-seguire

I bambini e l'importanza del viaggio

Viaggiare con i bambini può essere un buon modo per trascorrere dei momenti preziosi con i propri figli. Li aiuta ad imparare, crescere e a comprendere meglio il mondo che li circonda, ben più grande dei luoghi in cui vivono, ampliando il loro orizzonte.
Il dialogo con loro. Durante i viaggi si parla, si sogna, si spiega e si racconta. Nel quotidiano, tra impegni di lavoro e vita frenetica, ciò accade molto raramente. Il viaggio può essere l'occasione per uscire dalla routine quotidiana, ricominciare e interrompere un periodo di stress.
La facilità di adattamento. I bambini possono davvero stupirci per la loro capacità di adattarsi e per lo spirito di collaborazione che possono offrirci. Con il loro confronto con nuovi ambienti, vi regaleranno nuove prospettive da cui osservarli e apprezzarli. Ciò che può rendere speciale e rilassante un viaggio è il farsi contagiare dalle emozioni dei bambini, capaci di entusiasmarsi anche per un dettaglio o per una nuova esperienza fatta in viaggio.
Viaggiare con i bambini è anche rispondere alle loro domande. Ciò rivela la loro intelligenza e la loro capacità di comprendere il mondo. Un bambino che viaggia può imparare ad apprezzare le diversità culturali, anche solo ascoltando persone che parlano una lingua diversa dalla sua.
Non sempre è facile. Viaggiare con bambini può anche comportare trascinare pesanti bagagli, rispettare degli orari improrogabili e cercare di camminare in fretta, trascinando un bambino che vuole fermarsi ogni volta per osservare qualcosa. Sicuramente può essere una situazione stressante, ma si può anche affrontare riducendo al minimo le difficoltà con i preparativi e l'organizzazione giusta.
Coinvolgeteli. I bambini più grandi sono felici di essere coinvolti nei preparativi e saranno contenti di poter dare il loro contributo. Viaggiare con loro, passati i 4 anni, diventa un vero piacere, perché sono più predisposti ad imparare, collaborare e anche ad accettare regole necessarie alla riuscita del viaggio.
http:// www.centrobimbi.net/i-bambini-e-limportanza-del-viaggio

Come scegliere e utilizzare i seggiolini

Un uso corretto dei seggiolini fa aumentare del 75% le possibilità che un bimbo esca incolume da un incidente stradale. Ecco come utilizzarli al meglio.
La sicurezza è qualcosa su cui non bisogna mai scendere a compromessi, soprattutto quando si tratta di proteggere i bambini. Non importa che si tratti di brevi tragitti o di lunghe traversate, poiché l'imprevedibile potrebbe anche avvenire nel raggio di pochi metri e in pochi secondi.
Dalle statistiche si evince che il maggio numero di incidenti d'auto avviene su strade urbane, ciò significa che le tratte che si percorrono frequentemente sono quelle più rischiose, perché le si intraprende con

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

superficialità. Per questo l'acquisto di un seggiolino per bambini, più che un'opzione è una vera e propria necessità.
Ma la questione non si risolve nell'utilizzo o meno del sistema, ma anche nel suo corretto utilizzo. A tal proposito interviene un vademecum realizzato dalla Cybex, azienda tedesca che produce dispositivi di sicurezza per bambini. Il testo raccoglie gli errori da non commettere con i più piccoli, come, ad esempio:

- Tenerli in braccio durante la marcia del veicolo, anziché assicurarli al seggiolino;
- Non usare la cintura di sicurezza, che può rivelarsi fatale anche a basse velocità nel caso di impatti.
- Installare gli ovetti sul sedile del passeggero anteriore e scegliere un seggiolino inadatto all'età e alla statura dei bambini. A tal proposito è da valutare anche la posizione in cui i dispositivi sono installati, con i crash test che dimostrano che la posizione più sicura è quella opposta alla direzione di marcia, jn grado di ridurre per l'80% il rischio di traumi in caso di impatto frontale.

Acquistate il prodotto dopo aver letto l'etichetta. I seggiolini, come i caschi per le moto, sono soggetti ad un'omologazione specifica. Secondo la normativa in vigore dal 1° gennaio 2017, l'etichetta deve riportare l'indicazione ECE-R44-04, ECE-R44-03 e iSize (UN R129). Ciò significa che tutti i prodotti con etichette ECE-R44-01 e ECE-R44-02 e quindi risalenti a prima del 1995, sono ormai fuori legge e pertanto vietati. Le nuove regole impongono anche che i seggiolini vengano usati obbligatoriamente fino ai 12 anni di età e siano scelti in base all'altezza e al peso del bambino e non più solo in riferimento alla sua età.
https://www.centrobimbi.net/come-scegliere-e-utilizzare-i-seggiolini

Fotografia grandangolare: tutto quello che c'è da sapere

La fotografia grandangolare è la più adatta a fotografare uccelli in volo, panorami o paesaggi naturali molto vasti. Tra le sue peculiarità principali vi è senz'altro quella del teleobiettivo grandangolo che ha una focale più corta rispetto ai modelli tradizionali.
La lunghezza focale. La lunghezza focale, rappresenta la distanza tra il centro ottico dell'obiettivo di riferimento e il sensore. Per questo si considerano lenti grandangolari tutte quelle che hanno una lunghezza inferiore ai 50 mm.
L'obiettivo grandangolare può essere differente in base alla tipologia di macchina fotografica. Nelle macchine 35 mm o full frame, ad esempio, un obiettivo 50 mm è già considerato un grandangolo, mentre in macchine diverse il grandangolo scende al di sotto di questa misura.
Qual è l'obiettivo adatto? È molto facile individuare l'obiettivo adatto per la fotografia grandangolare, in quanto la sua lunghezza viene indicata da ogni produttore sullo stesso obiettivo. In un mondo diviso tra "Canonisti" e "Nikonisti", possiamo trovare diverse soluzioni per tutte le preferenze.
A cosa serve l'obiettivo della fotocamera grandangolo? È l'obiettivo che si avvicina maggiormente alla percezione dell'occhio umano nella visione complessiva di una foto. Fa, di fatto, apparire degli oggetti e delle persone molto più distanti di quanto non siano realmente. Sono obiettivi molto indicati per la fotografia concettuale, quella che ha la finalità di trasmettere un concetto astratto o un pensiero attraverso una foto.
L'angolo di campo. Nelle foto grandangolari, l'angolo di campo ha grande importanza, poiché rappresenta l'ampiezza della scena ripresa. Più si accorcia la lunghezza focale, maggiore è l'angolo di campo. Chi cerca un obiettivo con un angolo di campo il più possibile simile all'occhio umano, deve quindi puntare su un obiettivo con una lunghezza focale di 28 mm. Da questo focale in poi, ad esempio con un 15 mm, è possibile ottenere immagini con orizzonti molto aperti.
La profondità di campo e la prospettiva. Gli obiettivi che hanno una focale al di sotto dei 50 mm danno una percezione di profondità di campo molto maggiorata. Con una profondità così elevata il fotografo ottiene una messa a fuoco notevole per tutti gli elementi della composizione fotografica. La prospettiva è un altro elemento molto interessante, tipico della fotografia grandangolare, che deriva dalla distanza dell'osservatore

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

dal soggetto osservato, ingannando facilmente la percezione dell'occhio umano. Con lo sfruttamento dei riflessi e delle luci giuste, di alcuni effetti e di qualche gioco prospettico, è possibile scattare delle foto in cui far risaltare il soggetto in primo piano, allontanando i secondi piani. Le immagini ottenute assicurano quindi un grande impatto estetico, grazie anche alla profondità di campo e ad un angolo di ripresa maggiorato.
https://vittoriomaltese.it/fotografia-grandangolare-tutto-quello-che-ce-da-sapere

5 cose da sapere se si vuole cambiare colore dei capelli

Si dice che una donna che si taglia i capelli è in procinto di cambiare la propria vita, ma anche il cambio di colore dei capelli è un segno di rinnovamento. Sta tutto nel capire quale colore ci può valorizzare e quale, invece, ci può penalizzare.
Ecco 5 cose da sapere prima di cambiare colore.

- Tipologia delle tinte e manutenzione. Esistono 4 tipologie principali di prodotti per la tintura: naturali, a base di terre tintorie, tinte ad acqua e tinte con e senza ammoniaca. Quella naturale è la più adatta per coprire i primi capelli bianchi e dura circa un mese e mezzo, mentre le altre, che hanno una copertura maggiore, durano dai 25 ai 30 giorni. Le tinte a base di terre tintorie e le semipermanenti sono le meno invasive, ma anche le meno indicate a coprire i capelli bianchi.
- Scegliere il colore dei capelli in base alla carnagione. Non bisogna solo guardare ai colori di tendenza, ma bisogna considerare anche il tipo di incarnato e il colore degli occhi. Le pelli olivastre e gli occhi scuri supportano bene i castani intensi e il nero, ma anche un biondo freddo o platino. Le carnagioni chiare e gli occhi chiari, paradossalmente, potrebbero essere rese scialbe dal biondo, portando a preferire un colore più intenso o un ramato.
- Abbinare al taglio di capelli. Va considerato che il colore giusto può cambiare la percezione di un taglio, sia in meglio che in peggio. Portare un taglio pieno e pari si presta più a un colore intenso in grado di dare più corpo al taglio. Un taglio scalato, invece, richiederà vengano schiarite alcune zone, mettendo in risalto la scalatura e ottenendo un movimento.
- Tagliare periodicamente i capelli tinti per mantenerli sani. Si possono presentare due situazioni, quella di avere un taglio che, per restare perfetto, richiede l'intervento del parrucchiere mediamente ogni mese e mezzo, o quella di avere un taglio scalato medio, su cui intervenire almeno per spuntarlo ogni 3 mesi. In entrambi i casi lo scopo è evitare che il taglio appaia sottotono e che i capelli si mantengano sani e curati.
- Mantenere il colore a casa. Se è vero che la colorazione conviene farla fare sempre a un professionista, è anche vero che essa va mantenuta corposa e lucida fino alla seduta successiva. Per questo è quasi obbligatorio adottare una strategia di nutrimento dei capelli, con dei prodotti come maschere e oli ristrutturanti. Nei casi di tinta intensa, ad esempio, si può inserire nella maschera utilizzata dopo lo shampoo, qualche goccia del colore utilizzato dal parrucchiere, per mantenerlo sempre vivo.

https://piripiribeautique.it/5-cose-da-sapere-se-si-vuole-cambiare-colore-di-capelli

Fotografia su Instagram: 7 segreti da conoscere

Instagram è ormai diventato una vera e propria vetrina in cui persone comuni e vip sfoggiano i loro look e le loro emozioni, ma anche i ricordi dei loro viaggi o degli avvenimenti a cui prendono parte. Soprattutto gli influencer, i blogger e i videomaker sfruttano molto Instagram per accrescere il proprio numero di followers e aumentare la propria visibilità e, quindi, il proprio ritorno anche economico.
Ecco dei consigli su come postare le immagini migliori, avendo cura di hashtag e tag.

- Scegliete inquadrature originali e sfruttate i riflessi. Un modo per attirare l'attenzione dei followers è scegliere delle inquadrature originali e particolari. Ad esempio, scattare foto dal basso, dall'alto o di

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

lato, consente di cogliere alcuni aspetti e peculiarità di un soggetto, che magari sarebbero difficilmente visibili dalle angolazioni tradizionali. I riflessi possono valorizzare un paesaggio o l'ambientazione di una foto. La superficie che si presta meglio è l'acqua. Per uno scatto perfetto, ad esempio, si può tenere lo smartphone appena un pollice sopra la superficie dell'acqua. I soggetti che funzionano meglio su Instagram sono quelli di spiagge, di momenti di riflessione, di tramonti e di silhouette.

- La foto sul profilo e le immagini in verticale. Anche l'immagine di profilo è importante perché rappresenta il vostro biglietto da visita, per cui sceglete delle immagini carine, ben illuminate e di ottima qualità. La modalità verticale è quella che piace di più su Instagram, poiché dà maggiore armonia, almeno a livello visivo, all'interno della galleria.
- Privilegiate il minimalismo e accompagnatevi con frasi ad effetto. A volte la fotografia minimalista è sottovalutata, ma permette di concentrare l'attenzione su un solo soggetto, rendendo la composizione finale più armoniosa e piacevole allo sguardo. Inoltre, una foto ha solitamente un impatto maggiore quando è accompagnata da una descrizione con una bella frase che trasmette emozioni. Se volete, sfruttate citazioni di personaggi famosi, ma cercate comunque di rimanere creativi per trasmettere al vostro pubblico qualcosa di personale.
- Modificate le foto. Prima di passare su Instagram, le foto necessitano di un piccolo ritocco che ne migliora la qualità. Sconsigliati sono i filtri di Instagram, a vantaggio di applicazioni più specifiche che vi consentono di rimpicciolire o ridimensionare delle foto.
- Il bianco e nero. Non passa mai di moda e funziona anche su Instagram. Dà più drammaticità e solennità ad ogni scatto.
- Gli hashtag. Ogni foto può contenere fino a 30 hashtag. Non bisogna per forza utilizzarli tutti, ma è importante utilizzare i migliori per il pubblico a cui ci si rivolge. Più che gli hashtag popolari, scegliete quelli meno gettonati ma carini e creativi, soprattutto quando si tratta di hashtag legati al mare e ai selfie.

Armatevi di pazienza. Come sanno bene tutti i fotografi, per scattare delle belle foto serve anche molta pazienza. Per un'inquadratura perfetta potrebbe servire anche un buon numero di foto. Non fermatevi al primo scatto, anche se vi convince. Potreste trovarvi dei difetti dopo averlo analizzato più approfonditamente.
https://vittoriomaltese.it/fotografia-su-instagram-7-segreti-da-conoscere

8 idee per scegliere le tende giuste

La scelta delle tende non è solo una questione di gusti, ma anche qualcosa che ha a che fare con esigenze pratiche e vincoli di spazio. Si sceglie tra tessuti leggeri o pesanti, fantasie o tinte uniche, per poi pensare alla lunghezza e al loro tipo di scorrimento. Poi vanno considerati i binari, i doppi veli, i pennelli, le mantovane e i cordoni.

In mezzo a un labirinto di proposte che si moltiplicano per i vari tipi di ambiente, è molto probabile uscire disorientati o spegnere i propri entusiasmi.

Ecco, quindi, 8 idee per evitare gli errori più comuni, cercando la soluzione giusta per ogni necessità.

1) Tende a 70 cm da terra. Per mantenere la privacy in ambienti che si trovano sul piano strada, spesso le finestre sono posizionate più in alto, rispetto a quanto previsto normalmente. In tal caso la tenda giusta non è necessariamente quella che sfiora il pavimento, ma può essere preferibile una che, partendo dal soffitto, arriva a circa 70 cm da terra. L'unica raccomandazione è quella di scegliere tessuti non troppo leggeri o utilizzare dei piccoli pesi nascosti nell'orlo, facendo in modo che la tenda possa cadere perfettamente.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

2) Doppia tenda. Sempre riguardo alla funzione di oscuramento e difesa della privacy, le doppie tende potrebbero rappresentare una soluzione, utile sia nelle camere da letto, quanto in ambienti da rendere più eleganti e ricercati.
3) Con il divano sotto la finestra. Quando la zona che si trova sotto la finestra è occupata da un divanetto o dal piano cucina, è sempre meglio optare per tende con uno scorrimento verticale, funzionante grazie a particolari fettucce cucite nel tessuto.
4) Una soluzione informale. Quando, nella zona giorno, le finestre si ripetono una accanto all'altra, è possibile scegliere una tenda priva di binari, tesa con un filo passante nell'orlo. Coprendo solo la metà inferiore della finestra, la stanza rimane molto luminosa.
5) Tenda a rullo. Nel caso si ricerchi un effetto pulito e minimale, magari in assenza di molto spazio, una soluzione può essere data dalla tenda a rullo.
6) Tende con pattern. È possibile utilizzare delle tende con disegni pattern dai colori forti, ma solo se essi corrispondono ad uno o più colori dell'ambiente circostante.
7) Tende con disegni complessi. Nel caso di tendaggi con disegni elaborati, sono preferibili le soluzioni a pannello o a pacchetto che sono in grado di distendere perfettamente il tessuto. Nel caso di ambienti eclettici vanno bene le *macrofantasie*.
8) Spazi neutri. Nel caso di spazi dai toni neutri, le tende colorate possono essere un'idea concreta. È possibile anche azzardare cambi di colore tra una finestra e l'altra, con risultati anche sorprendenti.
https://www.megical.it/8-idee-per-scegliere-le-tende-giuste

Pavimento in parquet: ecco tutti i vantaggi

Siete in cerca di una soluzione per il pavimento della vostra casa che abbia una resa estetica di grande valore, capace di appagare lo sguardo, di essere piacevole al tatto e lasciare anche un profumo che sa di buono? Scegliete tutto il fascino e la bellezza del parquet.
Materiale pregiato. Nei nostri showroom potrete trovare diversi prodotti appartenenti ad un livello di qualità superiore. Si tratta di legni pregiati, perfettamente abbinabili con il resto dell'ambiente, con trame e disegni sofisticati.
Ampia scelta. Le moltissime trame disponibili combinano una geometria perfetta delle linee, che danno vita a disegni suggestivi e affascinanti, con la morbidezza delle linee curve, piacevoli e rassicuranti.
Resistenza, forza e stabilità. La maggiore resistenza all'umidità, la maggiore forza e stabilità si accompagnano alla certezza di avere a che fare con una lamella di legno pregiato a più strati verniciati, di cui è possibile scegliere lo spessore che più si preferisce.
Sostenibilità. Si tratta di legno di altissimo pregio, coltivato in modo ecosostenibile. Ciò rende le materie prime del parquet di qualità molto alta, con una attività di raccolta e di lavorazione che non impattano con l'ambiente.
https://www.megical.it/8-idee-per-scegliere-le-tende-giuste

Finestre a tetto: tutto quello che c'è da sapere

Le finestre a tetto sono utili per rendere abitabili degli spazi che, normalmente, sarebbero bui o poco utilizzabili, come, ad esempio, le mansarde.
Vantaggi. Una finestra sul tetto porta molti vantaggi. Maggiore luce naturale invaderà la stanza, rendendo l'ambiente più confortevole, con effetti positivi anche sul vostro benessere fisico e mentale. Inoltre, si tratta di una tipologia di infissi in grado di isolare termicamente l'ambiente, rendendo quindi vivibili anche degli spazi inaspettati. Installarle può essere una buona idea se si vogliono recuperare le aree inutilizzate del sottotetto, magari creando dei piccoli loft o delle camere per ospiti.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Materiali. I materiali più utilizzati per questo tipo di finestre sono tre: il PVC, il legno e l'alluminio.
• Nel primo caso si tratta di un materiale plastico molto utilizzato con gli infissi, perché capace di combinare un'ottima qualità ad un prezzo non elevato. Si tratta di una soluzione duratura, dalla manutenzione minima e che dura nel tempo, contribuendo anche all'isolamento termico.
• Il legno, invece, offre uno stile più classico, capace di isolare termicamente lo spazio. Resistente, richiede maggiore cura, perché è più soggetto ad usura nel tempo.
• Infine, l'alluminio, è un materiale robusto ma leggero che ha, anch'esso, ottime proprietà isolanti, ideali per gli infissi. Costa un po' di più rispetto agli altri, ma, rispetto agli altri materiali, non richiede particolare manutenzione o cure specifiche.
Aperture. Da tenere in considerazione è anche l'apertura delle finestre. Una finestra scomoda o che occupa troppo spazio, comporta un sicuro disagio. Le tipologie più adatte per questo tipo di finestre sono quelle a battente, con le ante che si aprono all'interno della casa, a bilico, con l'anta che ruota su un perno centrale al telaio, e a compasso, tra tutte quelle che occupano meno spazio, grazie all'apertura dell'anta verso l'esterno.
Prezzo. Il loro prezzo dipende dalle dimensioni e dai materiali scelti per le finestre da installare sul tetto. Le dimensioni possono variare in base allo spazio e all'inclinazione del tetto. Per avere stime precise e dettagliate è sempre consigliabile contattare un esperto.
Cosa aspetti? Contattaci e insieme troveremo la soluzione alle tue esigenze!
https://www.megical.it/finestre-a-tetto-tutto-quello-che-ce-da-sapere

5 consigli per un'estate più fresca in casa

Con l'arrivo del caldo, mantenere la propria casa fresca e ventilata è una vera e propria esigenza, ma a volte diventa quasi una questione di sopravvivenza. Anche se può sembrare una missione impossibile, grazie ad alcuni accorgimenti è possibile conservare all'interno delle mura domestiche una temperatura gradevole, nonostante il caldo torrido. Ecco alcuni consigli per ripararsi dal sole e affrontare il caldo, facendo sì che si possano trascorrere delle fresche giornate anche in casa.

- Finestre chiuse nelle ore più calde. È importante non lasciar penetrare in casa i raggi solari nelle ore più calde. Un semplice accorgimento che però consentirà di tenere la casa fresca, anche se risulterà meno luminosa. L'istinto potrebbe spingervi ad aprire le finestre, ma è opportuno evitarlo perché altrimenti l'aria bollente entrerà in casa riscaldando eccessivamente l'ambiente. Il trucco è quindi quello di tenere chiuse le finestre nelle ore più calde e di aprirle la sera o addirittura la notte o alle prime luci dell'alba, quando le temperature sono più fresche.
- Coprire le finestre con delle tende spesse e chiare. Chiudere le finestre può non bastare, bisogna anche coprirle utilizzando delle tende dal tessuto spesso, magari bianco e in grado di riflettere i raggi solari o chiudendo quasi completamente le persiane in alluminio. È un metodo ideale per evitare che il sole arrivi diretto in casa, riscaldi l'ambiente e generi un'aria afosa e irrespirabile. Sicuramente, si perderà un po' di luminosità, ma indubbiamente, l'ambiente risulterà più vivibile e più fresco.
- Arredamento strategico contro il caldo. Un metodo ideale per evitare di sentire molto caldo è, senza dubbio, quello di eliminare dall'arredamento tutti quegli oggetti che risultano superflui come tappeti, cuscini o copridivani, che fanno sentire ancora più caldo e che spesso riempiono inutilmente la casa. Inoltre, per chi ha un bel giardino, munirsi di ombrelloni è l'ideale per evitare che i vetri delle finestre siano colpiti direttamente dai raggi solari. Per far ciò è opportuno ombreggiare dall'esterno attraverso tende, veneziane o frangisole.
- Evitare fonti di calore in casa. La cucina indubbiamente è uno dei luoghi più caldi della casa e, sicuramente, è quello in cui trascorriamo più tempo. Consumare cibi freschi è l'ideale per evitare di riscaldare la casa, utilizzando il piano cottura il meno possibile, in modo da evitare di diffondere

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

calore. Vanno tenuti spenti anche gli elettrodomestici non utilizzati, niente phon, forno, luci intense o asciugatrice, evitando anche il vapore dell'acqua calda, come per una doccia, una lavatrice o una lavastoviglie.

- Scegliere i serramenti giusti. Ultimo consiglio, ma forse tra i più importanti, riguarda la scelta dei serramenti. Quando si prospetta un'estate torrida è importante che ci siano degli infissi in grado di proteggere la casa quando c'è un caldo intenso. Per avere un ambiente sempre fresco è determinante, dunque, optare per i serramenti in alluminio a taglio termico che, grazie al materiale isolante, interrompono la continuità tra interno ed esterno, riducendo lo scambio di calore. Tra i vantaggi del taglio termico c'è quello di diminuire il passaggio di calore, attraverso le superfici metalliche delle finestre, esposte ai raggi solari. Un'altra caratteristica degli infissi in alluminio a taglio termico, oltre alla loro economicità ed ecologia, è indubbiamente il comfort. Infatti, essi migliorano l'abitabilità della casa, rendendola più fresca d'estate e più calda nella stagione invernale.

https://www.kenesix.it/5-consigli-per-unestate-piu-fresca-in-casa

Partire per le vacanze in serenità è possibile con le porte blindate

Quando arriva il momento di partire per le vacanze, la sicurezza della propria casa diventa qualcosa di fondamentale per restare tranquilli e sereni. Qualunque meta si scelga per trascorrere le ferie, è fondamentale poter pensare che la casa sia protetta.
Come fare? Innanzitutto scegliendo, oltre agli infissi giusti, anche le porte giuste. È fondamentale per poter trascorrere delle giornate in totale relax, senza il tormento che possa accadere qualcosa mentre si è fuori casa. Ma quali porte scegliere?
La porta blindata può essere l'ideale. Avere una porta di casa bella e funzionale può essere fondamentale per la propria casa. Ma, quando ci si sposta per periodi lunghi e si lascia la propria casa incustodita, la bellezza non è più il solo elemento che conta. La porta è infatti la principale difesa dalle intrusioni e, allo stesso tempo, è anche il principale contatto tra l'interno della casa e l'esterno. Installare una porta blindata è quindi una priorità.
Una soluzione per l'estetica. Molti sostengono che la porta blindata sia sinonimo di antiestetica, ma in realtà non è così perché è possibile conciliare estetica e sicurezza in un unico passo. L'alluminio si dimostra un grandissimo alleato per questa esigenza, infatti, sul mercato è presente una vasta gamma di porte blindate in alluminio in grado di conciliare sicurezza ed estetica, permettendo anche varie possibilità di personalizzazione.
I diversi tipi di porta blindata. Il primo requisito per la porta blindata è la sicurezza. Quando, infatti, si decide di acquistare una porta blindata, l'obiettivo è quello di proteggere i propri affetti e di poter lasciare la casa tranquillamente senza avere il timore di sgradevoli incursioni. Ne esistono, però, diversi tipi, identificabili in sei classi:

- Classe 1. Sono porte che resistono alla forza fisica.
- Classe 2. Sono ideali contro le forzature effettuate con strumenti leggeri, come pinze o oggetti simili.
- Classe 3. Resistono ad ogni tipo di strumento che può essere usato per fare leva.
- Classe 4. Resistono anche alle forzature con strumenti da taglio o martelli.
- Classe 5. Resistono ad apparecchi elettrici come trapani o altro.
- Classe 6. Riescono a resistere ad apparecchi elettrici e non di grosse dimensioni, come, ad esempio, mazze e sega elettrica.

https://www.megical.it/partire-per-le-vacanze-in-serenita-e-possibile-con-le-porte-blindate

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

6 modi per proteggere i denti sensibili che nessuno ti ha mai detto

Chi soffre di denti sensibili sa quanto possa essere fastidioso sentire quel dolore acuto. Una visita è fondamentale, ma ci sono alcuni accorgimenti da seguire.

1. Oli essenziali. È possibile massaggiare i denti con dell'olio essenziale, ripetendo il trattamento tre volte a settimana. Gli oli essenziali sono quello di chiodi di garofano e di cannella;
2. Dentifricio per denti sensibili. Può essere preparato un dentifricio per denti sensibili, cui aggiungere gli oli essenziali. Non va trascurato l'impiego dell'olio essenziale di timo, alla base della preparazione di collutori fai da te e non;
3. Gargarismi con acqua e sale. Quello del sale è un antico rimedio della nonna, utilizzato per contrastare l'ipersensibilità dentale legata a disturbi delle gengive. Basta sciogliere due cucchiaini di sale in acqua tiepida, mescolando bene, e fare gargarismi due volte al giorno, al mattino e prima di andare a letto la sera;
4. Sciacquare la bocca con bicarbonato di sodio. Allo stesso modo del sale, anche il bicarbonato è un antico rimedio casalingo per contrastare il problema dei denti sensibili;
5. Salivazione. Una buona salivazione può proteggere i denti fino a ridurne la sensibilità. Masticare chewing-gum senza zucchero può essere utile a stimolare la secrezione di saliva;
6. Filo interdentale. Il filo interdentale, se usato correttamente e con regolarità, protegge da malattie gengivali e aiuta a risolvere il problema dei denti sensibili. Basta usarlo una volta al giorno, magari di sera.

https://www.ottaviacostanzo.it/sei-modi-per-proteggere-i-denti-sensibili-che-nessuno-ti-ha-mai-detto

Wedding smile: il trend del sorriso perfetto per il matrimonio

L'organizzazione di un matrimonio è sempre molto dettagliata. Nulla si lascia al caso e tutto è programmato affinché sia un giorno perfetto e felice per gli sposi e per i loro invitati. Talvolta succede che non siano i fiori o le pietanze a preoccupare le giovani spose, quanto il loro sorriso, spesso segnato da difetti che possono essere facilmente corretti con il giusto trattamento, organizzato secondo un calendario di alcuni mesi, per arrivare all'altare con un sorriso smagliante. Se per il trucco e l'acconciatura bastano poche ore, per quanto riguarda il sorriso è importante giocare d'anticipo e muoversi nei tempi giusti per arrivare al matrimonio con denti bianchi e diritti. Ogni difetto estetico richiede tempistiche adeguate che variano da caso a caso. Eccone alcuni:

- Sbiancamento dentale.
  Tutti i futuri sposi desiderano denti bianchi per il loro matrimonio, per questo quello dello sbiancamento dentale è senza dubbio tra i più richiesti. Per avere denti bianchi, magari evitando fastidi come la sensibilità dentale che è abbastanza comune dopo questo tipo di trattamenti, sarebbe opportuno recarsi nello studio dentistico qualche mese prima delle nozze;
- Ortodonzia invisibile.
  La terapia per i denti storti va programmata con largo anticipo. In alcuni casi è possibile che i primi miglioramenti siano visibili nel giro di pochi mesi, ma altri hanno bisogno di tempi più lunghi, a seconda della gravità del caso. Per questo è consigliabile andare dal dentista almeno un anno prima. Anche se la terapia non sarà conclusa per il giorno del matrimonio, l'ortodonzia linguale senza attacchi consentirà all'apparecchio fisso di non lasciare alcuna traccia nelle foto;
- Faccette dentali.
  Ci sono alcuni difetti che possono essere corretti con le faccette dentali, cioè sottili protesi in ceramica feldspatica o in disilicato di litio che permettono di realizzare restauri minimamente invasivi, migliorando l'estetica del sorriso. Solitamente vi si ricorre quando i denti presentano

discromie, erosioni dentali, alterazioni nella forma e nel volume, piccole fratture o consunzione a causa del bruxismo;

- Pulizia dei denti.
  La pulizia dei denti andrebbe fatta, normalmente, un paio di volte l'anno, in modo da eliminare efficacemente la placca ed il tartaro, prevenendo l'insorgere di patologie gravi. Andrebbe fatta almeno una decina di giorni prima del matrimonio, in modo da avere una bocca fresca e pulita. Ciò consentirà di sentirsi maggiormente a proprio agio con un sorriso bello e luminoso;
- Mantenimento dei denti perfetti per il matrimonio.
  Sicuramente il ruolo del dentista è importante, ma una volta svolti trattamenti anche lo sposo o la sposa devono tener conto di alcuni accorgimenti, come lavare i denti dopo ogni pasto, utilizzare il filo interdentale e fare controlli periodici dal dentista, in modo da mantenere sempre un sorriso smagliante, pianificando con cura eventuali ritocchi per il grande giorno.

https://www.ottaviacostanzo.it/wedding-smile-il-trend-del-sorriso-perfetto-per-il-matrimonio

Arriva la dieta salva-gengive, come farle migliorare in 4 settimane

Una dieta sana, ricca di frutta, verdure e Omega 3 e, magari, povera di carboidrati, riduce la gengivite, alleviando l'infiammazione gengivale in modo significativo.
Una dieta per la salute dentale. Dopo sole 4 settimane di questa dieta, è possibile osservarne gli effetti positivi sulle gengive. È quanto rileva una ricerca che sta per essere presentata ad Amsterdam, in occasione di Europerio 9, il congresso della Federazione Europea di Parodontologia, il più importante incontro mondiale del settore. Guidato da Johan Wölber del Centro di Medicina dentale presso l'università tedesca di Freiburg, lo studio è stato un vero e proprio test clinico, in cui sono stati confrontati gli effetti di una dieta sana con un controllo sulla salute delle gengive.
La gengivite è l'infiammazione delle gengive, caratterizzata da gengive sanguinanti e gonfie e difficoltà di masticazione. Se non è curata può portare alla parodontite.
L'esperimento. Gli esperti hanno condotto una sperimentazione clinica, chiedendo a un campione di pazienti con gengivite di seguire una dieta speciale per 4 settimane. Povera di cibo industriale, di zuccheri e di proteine animali era, invece, ricca di grassi Omega 3, vitamine C e D, antiossidanti, nitrati vegetali e fibre. Ad un altro gruppo hanno, invece, chiesto di non mutare le proprie abitudini alimentari, caratterizzate da un'alimentazione in stile occidentale, con tanti zuccheri e proteine animali, grassi saturi e pochi cibi di origine vegetale. È stato inoltre chiesto di non effettuare la pulizia interdentale durante le 4 settimane, misurando i loro parametri clinici parodontali all'inizio e alla fine dello studio.
I risultati. Il risultato è stato che dopo le 4 settimane la gengivite si è ridotta del 40% negli individui che avevano adottato una dieta sana.
Ciò suggerisce che a tavola ci si può difendere anche dalla parodontite, l'importante è che i dentisti raccomandino ai pazienti una dieta sana oltre a una corretta igiene orale.
https://keydiet.it/arriva-la-dieta-salva-gengive-come-farle-migliorare-in-4-settimane

Carboidrati e zuccheri: quello che forse ancora non sapete…

Da sempre ci hanno insegnato che il glucosio è il peggior nemico della dieta e della salute perché non aiuterebbe a tener sotto controllo il peso e, in grandi concentrazioni, favorirebbero malattie come il diabete e innalzerebbero i rischi cardiocircolatori. Ma dobbiamo davvero evitarlo come la peste?
Occorre innanzitutto dimenticare la divisione tra amidi e zuccheri, distinguendo, invece, i carboidrati in base alla capacità che ha ogni alimento di innalzare la glicemia, cioè il livello degli zuccheri nel sangue. In pratica,

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

a fare la differenza non è la complessità dei carboidrati, ma la loro capacità di trasformarsi velocemente in zucchero nel sangue, non sempre per motivi legati alla loro struttura chimica.
Ci sono infatti dei cibi che contengono zuccheri semplici che non provocano picchi nella glicemia, come il fruttosio, o alimenti contenenti amidi che invece la fanno impennare, come il riso. La divisione tra carboidrati buoni e cattivi è fondata proprio sulla capacità di ogni alimento di innalzare la glicemia.
Qual è il segreto per stare in forma? Non è solo diminuire i grammi di pane, pasta e dolci e orientarsi su pasti più proteici (come suggerisce il nostro metodo) ma anche mantenere un livello di zuccheri costante, tenendo in considerazione l'indice glicemico degli alimenti (che misura a che velocità i carboidrati fanno salire i livelli di glicemia e quindi la loro qualità) e il carico glicemico, cioè la quantità effettiva di carboidrati contenuti.
Ci sono cibi, ad esempio, che hanno un indice glicemico alto ma contengono pochi carboidrati. Ciò significa che, anche se vengono assorbiti velocemente, la loro quantità è così esigua da non causare un picco glicemico.
Parliamone insieme.
https://keydiet.it/carboidrati-e-zuccheri-quello-che-forse-ancora-non-sapete

Come il gruppo sanguigno contribuisce alla sopravvivenza da una ferita grave

Tra i fattori che possono determinare le possibilità di sopravvivere ad una ferita potenzialmente letale, ce n'è uno inaspettato: il gruppo sanguigno. Sembrerebbe, infatti, che, secondo uno studio giapponese uscito sulla rivista Critical Care, i pazienti di gruppo 0 siano anche quelli che corrono i rischi più elevati di non sopravvivenza all'emorragia di una ferita grave.
Nonostante la perdita cospicua di sangue sia la principale causa di morte per chi incorre in un incidente traumatico, gli studi sulla relazione tra gruppo sanguigno e sopravvivenza sono stati pochi fino ad oggi.
Lo studio giapponese. Per riempire il vuoto, i medici del *Tokyo Medical and Dental University Hospital* hanno raccolto i dati di 901 ricoverati con ferite da trauma in due centri medici giapponesi di primo soccorso, all'interno di un periodo che va dal 2013 al 2016. Sono stati presi in considerazione soprattutto i pazienti con il punteggio di gravità delle lesioni maggiore di 15, cioè con ferite che possono causare disabilità gravi o morte.
Un gruppo svantaggiato. I pazienti appartenenti al gruppo 0 hanno mostrato di correre un rischio di morte maggiore rispetto agli altri. Infatti, il tasso di mortalità tra questi feriti è stato del 28%, cioè tre volte più alto dei pazienti di gruppo sanguigno diverso. Il motivo non è ancora stato spiegato, poiché si è trattato di uno studio osservazionale, limitato solo alla registrazione ai fini statistici di ciò che avviene.
Il fattore vWF. Esiste un'ipotesi secondo cui il problema potrebbe derivare dalla presenza ridotta, nel sangue, di un agente che facilita la coagulazione, il cosiddetto fattore von Willebrand (vWF), che circola nel plasma. Si tratta di una sostanza che ha un ruolo chiave nell'emostasi, ovvero l'arresto del sanguinamento, poiché facilita l'adesione delle piastrine alle pareti interne dei vasi sanguigni danneggiati.
In chi ha sangue di gruppo 0, la quantità del fattore vWF sarebbe inferiore del 25-30% e il rischio emorragie risulterebbe, quindi, più alto. Se l'ipotesi trovasse conferma, questa caratteristica potrebbe controbilanciare alcuni dei noti vantaggi del gruppo 0, il più diffuso tra i gruppi sanguigni, considerato donatore universale, poiché privo di specifiche proteine sulla superficie dei suoi globuli rossi. In questo caso, occorrerebbe giocare d'anticipo cercando di velocizzare le operazioni di soccorso e trasfusione attraverso opportune misure.
https://www.donatori-sanmarco.it/come-il-gruppo-sanguigno-contribuisce-alla-sopravvivenza-da-una-ferita-grave

20 varianti per la pasta al pomodoro

È arrivato il periodo d'oro dei pomodori, con la loro freschezza e il loro profumo d'orto, che porta alla mente le grandi spaghettate con il sugo di pomodoro fresco. D'altronde, quale miglior modo di apprezzare il pomodoro se non come condimento per la pasta?

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

La pasta al pomodoro non è solo una semplice pasta. È il piatto che svela l'animo di ogni cuoco, le sue origini, il suo stile, le abitudini di casa e che coccola il palato di chi da un sugo si aspetta un gusto familiare, legato alla propria infanzia e a quella pasta al sugo fatta dalla mamma che… è sempre la più buona di tutte!
Ma il pomodoro è un ingrediente che si presta a tanti tipi di combinazioni, soprattutto estive, che vanno ben oltre quelle classiche. Eccone alcune.
Combinazioni con il pesce

- Linguine mediterranee, con vongole veraci, aglio, vino bianco e prezzemolo
- Penne con vongole e cozze, con code di gambero, peperoni e cipolla
- Spaghetti con sugo di pesce, con misto di pesce e crostacei, merluzzo e prezzemolo
- Spaghetti al pomodoro e pesce spada, con melanzane, peperoncino, aglio e timo
- Spaghetti integrali gamberi e rucola, con code di gambero e mandorle
- Spaghetti con sauté di mare, con code di gambero, peperone rosso e prezzemolo
- Spaghetti alle vongole e verdure, con zucchine, aglio, pepe e vino bianco
- Pasta alla mediterranea, con cozze, aglio, timo, finocchietto e peperoncino
- Pasta rossa con triglie e aneto

Combinazioni piccanti

- Spaghetti con prosciutto al vino rosso, con cerfoglio e peperoncino
- Spaghetti con pomodorini sott'olio e burrata, con peperoncino e basilico
- Spaghetti infuocati, con peperoncini piccanti, prezzemolo e maggiorana
- Spaghetti 'mbriachi, con vino rosso, prezzemolo, pecorino, aglio e peperoncino
- Pasta all'arrabbiata, con aglio, peperoncino, prezzemolo e pecorino romano

Con verdure e ortaggi

- Pasta e fagioli, con pancetta, carote, patate, sedano e finocchietto
- Pasta con i peperoni, con aglio, peperoncino e prezzemolo
- Pasta, ceci e peperone crusco
- Penne pomodorini e zucchine, con cipolla e prezzemolo
- Spaghetti ai due pomodori, con pomodori secchi e ciliegino
- Pasta alla norma, con melanzane e ricotta salata

https://www.sicilias.it/20-varianti-per-la-pasta-al-pomodoro

Igiene dentale: come riconoscere una buona pulizia dei denti

La pulizia dei denti è spesso un trattamento sottovalutato. Eppure è di fondamentale importanza. Ecco alcuni aspetti da considerare:

- La pulizia dei denti non prevede anestesia: la si pratica solo ed esclusivamente in casi particolari, come casi di parodontite e gengivite avanzata;
- Utilizzo di strumenti sonici e ultrasonici: una pulizia dei denti professionale si effettua con l'utilizzo di appositi strumenti sonici e ultrasonici che hanno la capacità di frammentare e distruggere il tartaro accumulatosi sulla superficie dei denti. Il dentista andrà quindi ad intervenire nello spazio tra un elemento dentale e l'altro e al di sotto del colletto gengivale;
- Utilizzo di strumenti manuali: il dentista potrà avvalersi anche di strumenti manuali per rifinire o pulire in profondità specifici punti della bocca del paziente;
- Rimozione macchie dentali: dopo aver eliminato il tartaro, la pulizia dei denti prosegue con la rimozione delle macchie dentali. È un processo che viene attuato con l'utilizzo di una specifica pasta abrasiva che smacchia la superficie dei denti e, in aggiunta, attraverso il cosiddetto airflow, un potente getto di acqua e bicarbonato;

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

- Lucidatura dello smalto: nell'ultima fase della pulizia dei denti il dentista può procedere alla lucidatura dello smalto, attraverso l'applicazione di specifiche mascherine al fluoro che hanno anche il vantaggio di prevenire l'erosione dello smalto dentale e di remineralizzarlo;
- Durata: la durata di una pulizia dei denti è mediamente di un'ora ma è ovviamente legata allo stato di salute del cavo orale.

https://www.ottaviacostanzo.it/igiene-dentale-come-riconoscere-una-buona-pulizia-dei-denti

Fivet: le cose da sapere e chi la può richiedere

Cos'è? La Fecondazione in vitro con embryo transfer (FIVET) è una delle diverse tecniche di procreazione medicalmente assistita, che consiste nella fecondazione in laboratorio della cellula uovo, che viene poi trasferita nell'utero della donna una volta che l'embrione inizia il suo sviluppo.
Secondo gli ultimi dati, alle tecniche di Procreazione Medica Assistita, si ricorre per circa 1,66 gravidanze su 100 e la Fivet è la tecnica più utilizzata, cui segue l'Icsi (fecondazione in vitro attraverso iniezione di spermatozoo in citoplasma).
Come funziona? Poiché l'embrione viene inserito in un secondo momento, è definita una tecnica di fecondazione assistita di II livello, a differenza dell'inseminazione artificiale che appartiene alle tecniche di I livello. È una differenza che si basa sulla complessità dei diversi metodi a cui le coppie che cercano una gravidanza scelgono di sottoporsi.
Vi si ricorre nei casi di bassa fertilità dei gameti maschili e femminili e si compone di diversi momenti, tutti sotto la supervisione di biologi ed embriologi.
Ecco i diversi passaggi per l'applicazione nei centri specializzati.

- Individuazione farmacologica dell'ovulazione. Si somministrano alla paziente alcuni farmaci che stimolano lo sviluppo dei follicoli da cui uscirà la cellula uovo, con una tecnica detta stimolazione ovarica. La risposta alla terapia è controllata tramite ecografia e prelievo di sangue.
- Prelievo degli ovociti. Dopo aver somministrato alla paziente dei farmaci analgesici e sedativi, il prelievo di liquido follicolare e di ovociti è eseguito in ambulatorio, tramite un ago inserito all'interno della vagina e applicato sulla sonda usata per monitoraggio ecografico.
- Inseminazione e fecondazione. Dopo il prelievo gli ovociti vengono sottoposti a coltura in un contenitore in cui, successivamente, vengono inseriti gli spermatozoi, l'embrione formato viene trasferito all'interno dell'utero.
- Trasferimento dell'embrione. Il trasferimento dell'embrione non avviene sotto sedazione ed è effettuato in laboratorio. Gli embrioni sono prelavati e inseriti tramite cateterenel fondo dell'utero.

Quando vi si può ricorrere? Può risultare utile nella ricerca di una gravidanza nel caso di disturbi alle ovaie, infertilità maschile moderata, oppure in presenza di endometriosi, infertilità senza causa riconosciuta e fallimento delle metodiche a bassa tecnologia e in generale di disturbi all'apparato riproduttivo femminile, tali però da non impedire l'avvio di una gravidanza.
Quali sono le percentuali di successo? È una tecnica che ha una percentuale di successo oscillante tra il 25 e il 35% per ogni ciclo, ma dipende anche dall'età della donna e dalle sue risposte alle terapie. Circa il 15,20% delle donne non produce sufficienti follicoli o ne produce troppi. Gli ovociti prelevati non sempre si trovano ad un adeguato grado di maturazione e solo la metà di questi viene fecondata in vitro.
https://mousavi.it/2018/07/09/fivet-le-cose-da-sapere-e-chi-la-puo-richiedere

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Quali sono i rischi dell'herpes in gravidanza?

La pelle che tira, minuscole punture di spillo sul labbro, la mucosa che si arrossa. Sono tutti sintomi che annunciano la riattivazione dell'herpes labiale, un'infezione provocata dall'Herpes Simplex Virus 1, agente patogeno estremamente diffuso. In media lo contrae circa il 68% degli adulti.
All'HSV-1 si lega anche l'Herpes Simplex Virus 2, ovvero l'herpes genitale, fortunatamente molto più raro, colpendo circa il 10% della popolazione adulta.
Se è vero che l'HSV-1 si manifesta più frequentemente a livello labiale e l'HSV-2 si manifesta più a livello genitale, è possibile che entrambi i virus possano colpire sia l'area genitale che quella labiale, a seconda delle modalità con cui è stata contratta l'infezione, avvenuta per contatto diretto con le lesioni di una persona ammalata.
Come riconoscere l'herpes in gravidanza. Si tratta di un'infezione di tipo ricorrente. Contratto una prima volta, non viene mai completamente eliminato dall'organismo, annidandosi nel nucleo dei neuroni delle terminazioni nervosi cutanee e tornando a manifestarsi periodicamente quando le difese immunitarie dell'organismo ospite si abbassano, magari per altre malattie o comunque con l'assunzione di farmaci immunodepressori o anche in periodi di stress psicofisico. Tuttavia, non tutte le persone che sono entrate in contatto con l'HSV-1 o 2, hanno poi sperimentato nuovi episodi di infezione.
A livello labiale, la riattivazione consiste nella comparsa di vescicole sulla mucosa o sula pelle a margine delle labbra, che si associano a prurito e bruciore e che, in pochi giorni, si asciugano e formano crosticine giallastre che possono persistere una decina di giorni. A livello genitale si manifesta analogamente con la presenza di vescicole infiammate e bruciore sulla superficie esterna dei genitali.
Herpes che si riattiva in gravidanza. Durante i 9 mesi le difese immunitarie della futura mamma vanno verso un lieve abbassamento fisiologico. Devono infatti essere più "tolleranti" per consentire al suo organismo di ospitare il "corpo estraneo" del nascituro. Questa condizione non aumenta però l'incidenza di riattivazioni dell'herpes, che sia labiale o genitale.
Per attenuare i sintomi dell'herpes in gravidanza e ridurre la durata della manifestazione riattivata in gravidanza si utilizzano dei farmaci per uso locale, pomate o cerottini ad azione antivirale, antinfiammatoria o anestetica. Gli antivirali per uso sistemico sono invece sconsigliati per il rischio di effetti tossici sul feto.
Il bimbo corre qualche rischio? L'eventualità di infezione del nascituro è estremamente rara. La madre può trasmettere il virus al feto, ma, al tempo stesso, gli trasmette anche gli anticorpi presenti nel suo organismo che lo proteggono dal rischio di contagio.
In prossimità del parto. L'unica circostanza in cui la riattivazione dell'herpes in gravidanza comporta un pericolo effettivo per la salute del bambino è la comparsa dell'herpes genitale in prossimità del termine della gravidanza. Se durante il parto il piccolo entra in contatto con lesioni herpetiche dei genitali, il rischio di contagio è dell'85%, con conseguenze che possono essere molto gravi, come un esantema diffuso, manifestazioni a carico della mucosa del naso e della bocca, congiuntivite, infezioni disseminate in vari organi ed encefalo-meningite, ma anche mortalità elevata.
Per sicurezza, quando la futura mamma sa di soffrire di herpes genitale ricorrente, è opportuno programmare un parto cesareo. Nel caso il sospetto di un'infezione emerga solo dopo che il bambino è nato per via vaginale ed esista dunque la possibilità che sia entrato in contatto con il virus, è opportuno sottoporre, quanto prima, il piccolo a profilassi con immunoglobine specifiche.
https://mousavi.it/2018/07/09/quali-sono-i-rischi-dellherpes-in-gravidanza

Come le sigarette mandano in fumo il lavoro del dentista

In caso di malattie alle gengive, come nel caso della parodontite, il fumo può ridurre l'efficacia di terapie come quella per la rimozione del biofilm batterico, che è causa del problema. Chi fuma ha meno benefici dal

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

trattamento e le tasche gengivali, dove i batteri si concentrano e rilasciano le loro tossine, restano più aperte con il rischio di perdita dentale.
Lo studio. La conferma arriva da uno studio, quasi unico per dimensioni del campione e durata (1551 individui coinvolti per ben 35 anni), condotto da Aorra Naji, del dipartimento di parodontologia di Falun in Svezia. Lo studio sarà presentato a EuroPerio9, il congresso della Federazione Europea di Parodontologia che si terrà ad Amsterdam.
Effetti negativi già noti. Che il fumo contribuisca a ridurre l'efficacia delle cure parodontali è un dato consolidato da tempo. Gli effetti del fumo su gravità e progressione della parodontite sono abbastanza noti e sono tante le annotazioni scientifiche anche sull'influenza del fumo sull'esito della terapia, tanto che il fumo è proprio una delle controindicazioni all'esecuzione di procedure chirurgiche ricostruttive dei tessuti parodontali. Anche riguardo alla terapia non chirurgica, da alcuni anni, sono state accumulate delle evidenze sugli effetti negativi del fumo.
I clinici svedesi hanno visto che, a un anno dal trattamento, nel non fumatore si riducono tre tasche su quattro, mentre nel fumatore solo una su due.
I danni del fumo sulle gengive. Il problema del fumo è dato da più fattori. Innanzitutto è causa di tossicità diretta, dovuta alla nicotina e ai prodotti della combustione, con l'alterazione del microcircolo e la sclerosi dei tessuti gengivali, che diventano meno capaci di rispondere all'insulto dei batteri. Vi è poi un effetto di sistemico del fumo che è capace di alterare e distruggere alcune funzionalità immunitarie e di mettere più a rischio di infiammazione le gengive.
Una rigenerazione molto lenta. Anche la rigenerazione del tessuto gengivale, dopo la pulizia, procede più lentamente nel fumatore. È quindi importante che un paziente fumatore che si appresta a una terapia parodontale, sia messo al corrente che la cessazione del fumo è parte della terapia. Altro elemento interessante è il fatto che smettere di fumare, solo transitoriamente, non ha effeto. Le conseguenze positive sono visibili solo dopo una cessazione duratura, mentre il rischio parodontale legato al fumo si azzera solo dopo dieci anni.
Gli avvertimenti del dentista. Deve, quindi, essere sempre cura del dentista chiedere al paziente se è un fumatore, avvertendolo dei rischi correlati e motivandolo ad eliminare questa abitudine nociva, che può essere causa di problemi anche agli impianti dentali, aumentando il rischio di tumore del cavo orale oltre a tante altre complicazioni già note di natura sistemica.
https://studicampagna.it/come-le-sigarette-mandano-in-fumo-il-lavoro-del-dentista

Moda e comodità: quali sandali scegliere per i bambini?

È arrivato il momento giusto per acquistare i sandali per bambini. La scelta è ampia, tra sandali infradito, con fibbie e lacci, sportivi e comodi, chiusi o aperti. Sono un accessorio molto pratico per l'estate e di cui non si può fare a meno. Quando arriva il caldo e le temperature alte non consentono di indossare scarpe chiuse. Di solito, a meno che non siano altamente traspiranti, le scarpe chiuse lasciano spazio ai sandali per bambini con modelli e colori variegati. I piedi dei bambini devono "respirare", mantenendosi il più possibile al fresco. Requisiti base. I bambini che frequentano un campo estivo avranno bisogno di un paio di sandali pratici come le scarpe da ginnastica. Esistono sandali per bambini che possono essere utilizzati sia in città che al mare, mentre altri non si prestano all'uso in città, come quelli che non potranno essere indossati tutto il giorno e che vanno bene, piuttosto, per brevi spostamenti e servono più a fare scena. Se indossati tutto il giorno dovranno rispondere a dei requisiti:

- Suola interna in pelle o in sughero
- Suola esterna in gomma
- Fibbia per la chiusura

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

- Tallone chiuso
- Gabbiottino o fasce ampie.

Da evitare assolutamente:

- Infradito di gomma
- Gomma o similpelle

Quali modelli scegliere questa estate per essere alla moda senza che la comodità ci rimetta? Ecco alcuni modelli e le loro caratteristiche principali.

Modello gabbiotto. Il modello a gabbiottino è un classico che probabilmente avrete indossato anche voi mamme. Negli anni è tornato di moda a cicli, così come avviene con le tendenze di moda per adulti. Ha il vantaggio di tenere il piede ben fermo come se fosse in una scarpa chiusa ma con la traspirabilità dei sandali. Il tallone chiuso con rinforzo dato dall'imbottitura consente una calzabilità migliore. Modello fascia incrociata o parallela. Chi vuole la comodità e la purezza delle linee può puntare sicuramente sul sandalo con le classiche fasce parallele o incrociate. La fibbia permette di regolare l'apertura nei punti in cui il sandalo tiene fermo il piede, sul collo o sul tallone.

Modello sportivo. Tra le alternative torna sempre il modello sportivo con fibbia sul tallone e gomma con micro carro armato sulla suola. Sono modelli che vanno bene sia a maschi che a femmine, sportivi e abbinabili ad un abitino da mare.

https://www.bekids.it/blog/art/21/moda-e-comoditagrave-quali-sandali-scegliere-per-i-bambini

Costumi per bambina estate 2018: come sceglierli

La scelta del costume da bagno per le bimbe può variare molto in base all'età. Riguardo ai più piccoli, una delle priorità è sempre quella dell'attenzione nella scelta del materiale che deve essere naturale, come i consueti cotone e lino, i più adatti al contatto con la pelle.

Il modello. La scelta di mono o due pezzi, rispetto all'intero, dipende anche dall'uso che volete farne e dal vostro gusto.

Il bikini. Le bambine devono stare libere e comode e probabilmente la spiaggia è il posto più adatto per farlo. Ma può capitare che, in alcuni casi, vedendo altre bambine con il due pezzi o l'intero o desiderando semplicemente di emulare la mamma, vi chiedano anche il reggiseno. In questo caso pensiamo ad un bikini che sia adatto alla bambina e non il classico triangolo che la farebbe sembrare una donna in miniatura. Bambine un po' più grandi. Se la vostra bambina è già grandicella, magari intorno ai 6 anni, potete iniziare a provare dei costumi che abbiano una consistenza diversa, come la lycra e i tessuti elasticizzati. Sono materiali che hanno il vantaggio di asciugarsi più velocemente e di essere più elastici e più adattabili al corpo della vostra piccola, soprattutto se dovesse crescere durante i mesi estivi, indossando il costume senza problemi. Un altro trucco può essere quello di acquistare costumi con slip regolabili sui fianchi con fiocco e laccetti. Costume intero. Il costume intero merita una menzione a parte. Sparito dalla circolazione per un decennio, oggi torna e trova prepotentemente spazio nella moda estate 2018. Sono costumi che prendono ispirazione dal passato e arrivano a guardare molto lontani nel futuro. I modelli retrò hanno il taglio tipico di quegli anni, con sgambatura appena accennata, molto coprenti e con colori classici tra il bianco e il nero e colori mattone, pastello o bicolore, o anche con i pois.

Colori. I modelli più moderni e alla moda hanno subito un'inversione di tendenza, da colori tenui e materiali naturali si passa a colori forti e tessuti tecnici. Di gran moda quest'anno per i costumi da bambina è il colore oro. Come in inverno, anche quest'estate la parola d'ordine è brillare!

https://bekids.it/blog/post/18481/costumi-per-bambina--estate-2018:-come-sceglierli

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

3 motivi per cambiare la porta del garage

La porta del tuo garage è ormai obsoleta e tecnologicamente datata? Forse è il momento di cambiarla, prima che sia troppo tardi. Ecco tre motivi per cui conviene farlo.

- Prevenzione dei danni futuri. Gli ingranaggi della vecchia basculante rischiano di bloccarsi da un momento all'altro, soprattutto se non sono stati sottoposti a manutenzione ordinaria. Il rischio è quello di alzarsi una mattina e non riuscire ad uscire di casa con l'auto o non riuscire a richiudere la porta del garage, lasciando la casa aperta e in balia di chiunque.
- Per quanto dall'esterno la porta del garage possa sembrare un semplice elemento architettonico, in grado di sposarsi bene con le pareti e la struttura della casa, la sua funzione è legata soprattutto a questioni di sicurezza. Dovrebbe, infatti, evitare o comunque limitare intrusioni indesiderate. Tuttavia, una vecchia porta da garage non è così sicura come più sembrare; infatti, la sua serratura è probabilmente facile da scassinare, i materiali con cui è stata realizzata sono ormai superati e la struttura portante non è al passo con gli strumenti da scasso all'avanguardia. Quindi, un ulteriore motivo per sostituire la vecchia basculante è quello della tranquillità. Con una nuova porta da garage la casa sarà al sicuro e avrai la certezza che nessuno riuscirà ad entrare senza il tuo consenso.
- Libertà. Le porte attualmente sul mercato sono gioielli di domotica. Si azionano con telecomandi e smartphone, chiudendosi in automatico ad una certa ora e aprendosi quando la tua auto si avvicina alla saracinesca. Sono a tutti gli effetti il simbolo della comodità dei tempi moderni. Una nuova chiusura per il tuo garage, può quindi offrirti anche la libertà di entrare ed uscire senza dover scendere dall'auto per aprirla o chiuderla. Si tratta di un vantaggio non da poco: pensa alle giornate di pioggia…
- È il motivo in più. Oltre alla prevenzione, alla sicurezza e alla libertà, una nuova porta da garage ti consentirà di dare un nuovo volto alla tua casa, cambiando la sua estetica e rendendo il rientro ancora più piacevole.

https://cannistra.it/3-motivi-per-cambiare-la-porta-del-garage

Come vestire i bambini per i campi estivi

La scuola è ormai finita. Via le divise scolastiche, i libri e gli zaini. È il momento dei campi estivi o dei grest.Ma come bisogna vestire i bambini, facendo sì che siano sempre comodi e pratici, ma sempre alla moda?
Freschezza e praticità. Una prima risposta è proprio quella di puntare sulla freschezza e la praticità, privilegiando shorts e magliette. Puntando su materiali morbidi e naturali, soprattutto sul puro cotone, potrete garantire ai vostri piccoli un abbigliamento comodo e in ordine per tutto il giorno.
Stile e quantità. Le magliette tra cui scegliere sono tante e tutte coloratissime, che siano a righe, a fiori, con scritte o a tinta unita. I prezzi sono sempre accessibili, per cui vi conviene acquistarne in quantità, in modo da poter alternare shorts e magliette per tutta l'estate. Anche i vostri bambini si divertiranno a combinarli tra loro al mattino. È quindi un buon momento per fare insieme le scelte dei vestiti.
Il vantaggio degli shorts. Gli shorts con elastico in vita sono perfetti per i campi estivi, per giocare, colorare, correre, divertirsi... e anche per andare in bagno. La comodità sta anche nel fatto di poter arrotolare un altro completo, incluso di mutandine pulite, da inserire nello zainetto, nel caso si sporchi quello indossato. Inoltre, se nel campo estivo sono inclusi anche bagni in piscina, occorrerà aggiungere nello zaino anche delle ciabattine di gomma, un costume da bagno e un accappatoio, oltre a ciò che serve per la doccia.
Le scarpe. Le scarpe devono essere comode, altrettanto fresche e traspiranti, magari con plantare anatomico pediatrico. Evitabili i sandaletti, magari meglio sneakers e slip on. Il campo estivo spesso include giochi all'aperto, anche molto scatenati, e con i sandali sarebbe facile ferirsi. Teniamoli, piuttosto, come opzione per andare al mare.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Per il mare. Prendete magliette e shorts, aggiungetevi i costumi da bagno, le ciabattine e i teli mare. Per la sera, ma anche solo per andare in spiaggia, le bambine saranno felici di sfoggiare tanti vestitini di puro cotone o di lino, mentre per i maschietti andranno bene un paio di pantaloni lunghi, magari in lino, e una camicia, ispirata a quella di papà, anche a mezze maniche. Ne verrà fuori un abbigliamento elegante, adatto per una sera fuori a cena con mamma e papà.
Manca ancora qualcosa? La valigia sembrerebbe fatta, ma non bisogna dimenticare che i nostri bambini devono essere sempre protetti dal sole. Se per il campo estivo conviene puntare sulle cose essenziali, come un cappellino con tesa e protezione solare molto alta, al mare ricordatevi di un cappellino di paglia, anche di tipo borsalino, ma anche da baseball con visiera, purché siano leggerissimi e gli occhiali da sole con lenti polarizzate. Per le mattinate fresche, potete anche aggiungere una felpa leggera legata sulle spalle. E adesso, godetevi le vacanze!
https://www.bekids.it/blog/post/18480/come-vestire-i-bambini-per-i-campi-estivi

Il trucco perfetto per un viso abbronzato

Per esaltare l'abbronzatura possono bastare alcuni piccoli gesti. A rendere più veloce il trucco dell'estate ci pensano i prodotti *all-over* da utilizzare, indistintamente, su guance, labbra e palpebre. Potrete quindi sbizzarrirvi con ombretti in tonalità inedite, come il blu cobalto o il verde smeraldo. Chi invece considera l'estate come un momento di pausa dal trucco potrà deliziarsi con rossetti allegri e vivaci.
Il trucco del viso con l'abbronzatura. A meno di discromie evidenti, il viso abbronzato non necessita di una base coprente, ma opta per fondotinta leggeri o per nuovi prodotti ibridi, a metà tra *make up* e *skincare*, utilizzabili come alternativa al fondotinta. In entrambi i casi, si perfeziona il colorito donando un effetto naturale. In più hanno *texture* impalpabili che si asciugano in fretta allo scopo di restituire al visto una sensazione setosa e confortevole. Sono infatti prodotti studiati per realizzare una base perfetta anche nel caso di clima umido e caldo. Il viso non brillerà ma resterà opaco a lungo.
Il colore. L'abbronzatura consente una base make up di tono leggermente più scuro, ma mai più chiaro. In ogni caso, non scostatevi mai troppo dal vostro grado di abbronzatura. Per un risultato ancora più *mat*, preparate il viso con un primer opacizzante. I più nuovi hanno un formato in stick che è anche comodo da portare con sé, per essere applicati sulle zone in cui il viso si lucida di più.
Terre, ciprie, ecc. In estate la cipria va messa da parte, in quanto non è adatta ad esaltare l'abbronzatura, anche nelle tonalità più scure. Meglio che sia sostituita da una terra abbronzante, da scegliere opaca se la vostra pelle tende a lucidarsi, oppure *shimmer* se avete invece la pelle secca. Si applica su tutto il viso con un pennello largo per un effetto abbronzato, mentre per zigomi, tempie, fronte e mento si applica con un pennello angolato per effetto *sculpting*.
Correttore e illuminante. Se in estate il fondotinta e la terra non sono il vostro forte, semplificate il trucco del viso utilizzando un correttore e un illuminante. Il primo coprirà le eventuali imperfezioni e le occhiaie, mentre il secondo renderà l'abbronzatura più fresca. Il correttore si può trovare in stick di grandi dimensioni, utilizzabili anche come fondotinta. Lo consigliamo di 2 toni più scuri rispetto a quello che si usa in inverno. Completate il trucco abbronzante con un illuminante viso, applicabile sugli zigomi, sul centro della fronte e l'arco di cupido, quella linea che si crea tra le labbra e il naso.
Blush. Un viso abbronzato consente di fare a meno del classico *fard*. Se preferite un tocco di colore sulle guance, utilizzate il rossetto oppure le cialde rosate contenute in alcune terre abbronzanti.
Il trucco occhi sul viso abbronzato. È uno dei tanti pregi dell'abbronzatura e permette di truccare velocemente anche le zone del viso che normalmente richiedono maggiore attenzione, come gli occhi. Portate con voi ombretti in polvere libera o compatta in *texture* setose, matitoni cremosi, matite ed *eyeliner* colorati. Per il *finish* sceglietene uno metallizzato, color madreperla o, se ve la sentite, *glitter*. Chi preferisce il trucco a

contrasto, all'abbronzatura può abbinare un trucco occhi di verde, perfetto per le abbronzature dorate, o di blu, che esalta l'abbronzatura per contrasto. Infine, gli ombretti dorati sono quelli di tonalità calde che si accordano ad un colorito abbronzato e sono perfetti per chi ama un trucco armonico che può valorizzare l'abbronzatura senza creare contrasti netti.
E i rossetti? Escludendo il bordeaux, i violacei e altre tonalità cupe da riservare all'inverno. L'abbronzatura consente, invece, di illuminare il viso con toni vivaci e allegri, come il corallo, il rosa intenso e l'arancio.
https://piripiribeautique.it/il-trucco-perfetto-per-un-viso-abbronzato

Quali sono gli smalti più esaltanti per la vostra abbronzatura

Basta uno smalto ad essere in ordine quando si ha la pelle abbronzata. Ovviamente, a patto che sia del colore giusto.
Il fascino dell'estate. Se mani e piedi sono curati, tutta la figura ne avrà benefici quanto a fascino e bellezza. È una regola che vale soprattutto in estate, quando il clima ci spinge ad indossare scarpe aperte o sandali e riduce anche la formazione di pellicine e screpolature su dita e cuticole. L'abitudine, tipicamente estiva, di utilizzare creme per il corpo, rende le mani e i piedi più morbidi, anche grazie al contatto continuo con latte, olio e burro idratante, in grado di ammorbidire anche involontariamente, la pelle alle sue estremità.
Come risolvere il problema di unghie imperfette. Quella delle unghie imperfette è una questione che si pone soprattutto per i piedi. Un suggerimento può essere quello di rivolgersi ad un'estetista che può ricostruirle con un gel semipermanente, utilizzando un colore neutro, utile come base per gli smalti colorati desiderati. Grazie al fatto che il gel dell'estetista è in grado di resistere al comune solvente casalingo, sarete a posto per tutta l'estate.
Ciò significa che avete il via libera per la scelta dei colori, anche quelli più sgargianti. Ecco un elenco dei colori più adatti per l'abbronzatura.

- È considerato il colore estivo per eccellenza, poiché è in grado di accendere mani e piedi di una tonalità vibrante che dà subito allegria, adattandosi sia ai coloriti ambrati del primo sole che a quelli più scuri di fine estate. Consigliati una tonalità di fucsia fluo, fucsia tendente al ciclamino o un color fragola.
- L'arancione è il colore più allegro dell'arcobaleno che si riserva all'estate, nel momento in cui mani e piedi assumono un bel colorito dorato. Si abbina all'abbronzatura perché si intona al sottotono caldo della pelle colorita.
- È il colore della purezza e può spaziare dal ghiaccio al color latte, fino al color zucchero raffinato. Sono tutte tonalità candide che si portano con un *finish mat* o ultra-brillante. Stanno bene con l'abbronzatura, facendoci sembrare più abbronzate di quello che siamo in realtà, ideali per seguire tutti i passaggi della pelle che si sta colorando.
- L'abbronzatura induce a scegliere tonalità allegre di verde, come il verde menta, il verde smeraldo metallizzato o il verde pallido. Sono tutte *nuance* che ricordano le piante di un giardino estivo rigoglioso o i fondali di un mare profondo, ma anche il cocktail sorseggiato al chiar di luna. Nelle tonalità più accese crea un bel contrasto che ravviva i coloriti color cioccolata.
- È un colore riservato alle donne abbronzatissime, quelle che raggiungono il cosiddetto "color cioccolata". Questo colore crea un forte contrasto con il colorito più scuro, spegnendo invece le pelli non ancora abbronzate.
- È un colore che sta diventando un nuovo classico estivo, declinabile in azzurro cielo, turchese, jeans o blu cobalto. Produce un effetto ottico, contrastando i rossori e mettendo in evidenza le tonalità ambrate della pelle.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

- Rosa "pink". Può essere il colore perfetto per esaltare l'abbronzatura, donando delicatezza e freschezza, valorizzando i coloriti dorati che non arriveranno mai alle tonalità cioccolata.
- Rosa pesca. È il colore perfetto per chi non vuole osare con l'arancione, ma desidera comunque accendere la manicure primaverile. Si adatta alle pelli leggermente abbronzate, facendole sembrare più scure di quello che sono.
- Valorizza l'abbronzatura a patto che non sia troppo scura, adattandosi ai coloriti pallidi invernali. Accende il colorito estivo che sta sbiadendo, rendendolo più intenso.

https://piripiribeautique.it/quali-sono-gli-smalti-piu-esaltanti-per-la-vostra-abbronzatura

7 errori compiuti ogni mattina (inconsapevolmente)

Tutte noi abbiamo i minuti contati al mattino. Ciò ci impone una beauty-routine che si ripete da una vita ogni giorno. Ma quando ci si ritrova a combattere con punti neri, brufoli, rossori o irritazioni, forse è il caso di rivedere le nostre abitudini e magari valutare qualche cambiamento alla routine.
Ecco 7 errori che probabilmente compiamo, spesso senza accorgercene, all'interno della nostra beauty-routine quotidiana.

- No all'acqua calda. Quando fa freddo e abbiamo difficoltà ad uscire dal piumone, è praticamente impossibile resistere alla tentazione di aprire il rubinetto e girare la manovella verso il rosso, lasciare scorrere l'acqua finché non fuma e gettarsela sul viso. È un errore perché l'acqua, più è calda, maggiore è il rischio di disidratare la pelle e di donarle un aspetto tirato e segnato. Meglio un getto di acqua tiepida!
- Pulizia anche al mattino. Struccarsi sempre la sera, anche quando si ha sonno, è sempre una scelta saggia, in quanto si evita di ritrovarsi il cuscino sporco di mascara, ombretto, rossetto o eyeliner al mattino. Ma non è sufficiente, in quanto anche la detersione al mattino è essenziale, in quanto aiuta a ripulire il viso da olio, sebo, sudore notturno e cellule morte. Ciò è necessario perché durante il sonno la pelle si rinnova molto più velocemente che durante la giornata. Conviene quindi pulire il viso due volte al giorno se si vogliono evitare le imperfezioni.
- L'ordine corretto di una beauty routine. Occorre seguire rigidamente l'ordine di detergere, tonificare e idratare. Purtroppo, se cambiate l'ordine di queste azioni, non otterrete lo stesso risultato. Non dimenticatelo!
- Non torturate i brufoli. Evitate di cedere alla tentazione di schiacciarli. C'è il rischio di creare un vero e proprio cratere impossibile da camuffare. Piuttosto lasciateli stare e utilizzate un correttore.
- Lo shampoo prima di tutto. Non ci pensiamo mai, ma spesso abbiamo l'abitudine di lavarci il viso prima di entrare in doccia e farci uno shampoo. È un altro grave errore, in quanto gli agenti chimici o lo sporco che si trova sulla chioma si riversano sul viso che accumula tutto. Per questo è meglio lavarsi prima i capelli e poi passare al viso. Ricordatelo domani mattina!
- Scrub al mattino. Esfoliare è un'azione necessaria per chi vuole mantenere una pelle radiosa, permettendo ai cosmetici di penetrare e agire al meglio. Lo eseguite la mattina? Altro errore! È un errore soprattutto se avete intenzione di uscire di casa entro pochi minuti. Aprire i pori lascerà a polvere, trucco e sporcizia la via libera, aprendo la strada a punti neri e brufoli.
- Non dimenticate MAI la protezione solare. Non scordate mai di utilizzare, che sia estate o inverno, uno schermo protettivo. Applicate sempre cosmetici che contengono un filtro solare medioalto. Eviterete macchie, segni d'espressione… e rughe!

https://piripiribeautique.it/7-errori-compiuti-ogni-mattina-inconsapevolmente

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Come proteggere la casa dal sole in base al suo orientamento

Quando arriva l'estate lo si percepisce sia all'esterno che all'interno delle case. Le abitazioni si fanno più calde e possono avere più o meno luce, in base alla loro esposizione.
La luce naturale rappresenta senz'altro una valida alternativa per l'illuminazione degli interni, dimostrandosi molto importante, non solo in relazione alla quantità, ma anche alla qualità. Ciò significa che la progettazione degli edifici dovrebbe puntare ad ottimizzare l'esposizione, in modo da consentire l'ingresso della luce naturale. Le facciate, ad esempio, dovrebbero essere progettate per sfruttare la luce naturale, senza trascurare l'illuminazione dei piani di lavoro grazie alla luce solare e tenendo sotto controllo il calore generato dalla luce del sole.
Considerato che l'ingresso della luce delle finestre è comunque qualcosa di positivo, bisogna evitare che trasformi l'abitazione in un forno. Una soluzione ideale potrebbe essere quella di posizionare dei sistemi che proteggano dalle radiazioni dirette, in base a come è orientata la casa. Ecco quattro esempi:

- Casa esposta a nord. L'abitazione non riceve radiazioni solari dirette. È il tipo di esposizione più fresca. Il sole non riscalda le pareti e non causa l'effetto serra nelle finestre, quindi le protezioni estive non sono necessaria. Ciò renderà quindi la casa, se tutta orientata a nord, molto piacevole in estate, ma un po' più problematica in inverno.
- Casa esposta ad est. Se il sole illumina le stanze al mattino, la casa sarà riscaldata dai raggi più deboli. Saranno utili, anche se non indispensabili, delle tende da sole. Le finestre possono essere aperte poiché l'aria è più fresca. Quando buona parte delle stanze è orientata verso est, per avere delle stanze fresche saranno sufficienti delle piccole protezioni.
- Casa esposta a sud. È l'esposizione più luminosa. Quando la casa guarda a sud, sono necessarie misure protettive ben progettate ed articolate.
- Casa esposta ad ovest. È l'esposizione peggiore nel periodo estivo, con il sole basso che obbliga ad usare delle tende in grado di assorbire la maggior parte del calore. Con la casa orientata verso ovest, la casa sarà sempre molto calda e ogni misura protettiva passiva sarà molto importante.

Ovviamente esistono altri fattori in grado di influenzare il livello di calore della casa, come il piano in cui ci si trova, che può essere più fresco se ci si trova in basso e più caldo se ci si trova in alto. Attenzione anche alle finestre e all'eventuale presenza di edifici di fronte che possono proteggere dal sole e garantire un po' di ombra.
Il consiglio è comunque quello di utilizzare sempre sistemi passivi, come tende da sole, mettendo in funzione sistemi attivi, come l'aria condizionata, solo se e quando non si raggiunge un minimo confort.
https://www.stiltenda.info/ecco-come-proteggere-la-casa-dal-sole-in-base-al-suo-orientamento

Cosa sono le tende frangisole e a cosa servono

La protezione della casa dai raggi solari diretti è fondamentale per evitare il suo surriscaldamento, soprattutto nei casi di abitazioni che hanno porte-finestre o ampie vetrate. L'organizzazione di ambienti freschi e piacevoli non deve però andare a discapito della luminosità che potrebbero regalare le grandi finestre alle stanze.
La scelta migliore, in questi casi, sono le tende frangisole, in grado di coniugare tranquillamente un livello di intensità di luce adeguato, riparando dai raggi del sole più caldi.
Cosa sono le tende frangisole. Il frangisole è un elemento architettonico utilizzato per schermare gli edifici dal soleggiamento diretto. Tra i primi ad utilizzarlo fu l'architetto Le Corbousier nel XX secolo, quando scelse di dotare le facciate di frangisole di cemento che si integravano con la struttura degli edifici. Oggi si tratta di una soluzione molto utilizzata per palazzi pubblici o privati che sono costituiti principalmente da vetro e metallo, che sono notoriamente più predisposti al surriscaldamento solare.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Come sono fatte le tende frangisole. Si tratta di un insieme di listarelle, che siano fisse o mobili, realizzate in un materiale individuabile tra l'alluminio, il PVC e il legno. Per quanto riguarda le listarelle mobili, sarà possibile orientarle decidendo autonomamente la quantità e l'intensità di luce solare che può entrare nell'abitazione. Inoltre, le lamelle orientabili, associate ad una tecnologia moderna, riescono a garantire una durata elevata a fronte di una manutenzione minima e poco costosa. Alcune tende frangisole sono, inoltre, dotate di un fermo di bloccaggio, non visibile all'esterno, che possa scongiurare i tentativi di effrazione.
Tra le versioni di ultima generazione si trovano alcune soluzioni in grado di coniugare bellezza estetica e funzionalità efficace. I modelli e i colori variano in base ad un'ampia gamma di sfumature, soprattutto se si scelgono i modelli di alluminio e legno, che possono garantire la personalizzazione e il gusto estetico che si preferisce.
Gli elementi in comune con le veneziane. Le tende frangisole si ispirano all'idea alla base delle tende veneziane, offrendo lo stesso tipo di versatilità e adattabilità ai diversi tipi di edificio. Entrambi i sistemi consentono la possibilità di godersi il comfort degli spazi abitativi e lavorativi, grazie alla propria flessibilità di regolazione, rispetto ai raggi solari, e di protezione dagli agenti atmosferici. In comune vi è anche il ruolo di ammortizzatori climatici, poiché sono in grado di favorire un risparmio energetico.
Dipende dal tipo di edificio. Se l'edificio in cui si vive o si lavora è composto da ampie vetrate e una struttura o rivestimento in metallo, è preferibile optare per le tende frangisole, riducendo gli effetti negativi prodotti dall'esposizione ai raggi solari, soprattutto nei mesi più caldi. Lo scopo è di ottenere benessere e convenienza, attraverso una scelta pratica e funzionale.
https://www.stiltenda.info/cosa-sono-le-tende-frangisole-e-a-cosa-servono

Come scegliere gli illuminanti corpo per avere una pelle radiosa

Che sia in olio o in crema o ancora in polvere, dal mercato arrivano tante possibilità per rendere la pelle del corpo più radiosa.
Quella della pelle luminosa è un'esigenza che si manifesta con la bella stagione, quando la temperatura alta ci invoglia ad indossare abiti e top scollati. È chiaro che un aspetto radioso è in grado di valorizzare anche il look più semplice, facendoci sembrare più abbronzate di quello che siamo.
Cosa sono gli illuminanti per il corpo. Così come i prodotti illuminanti per il visto, gli illuminanti per il corpo non sono solo prodotti utili ad esaltare l'abbronzatura, ma anche un trucco per ingannare l'occhio, quando il nostro colorito è ancora poco ambrato.
Quali sono i prodotti illuminanti per il corpo? Ci sono diverse versioni che rispondono tutte a esigenze differenti di pelle e a gusti estetici.

- Gli illuminanti classici sono gli oli satinanti arricchiti da particelle che illuminano la pelle. Di solito sono formulati con ingredienti antiossidanti, come l'olio di argan e di sesamo, che lasciano la pelle morbida e setosa al tatto, oltre che delicatamente profumata. Si applicano principalmente sulle gambe, abbronzate e non. Le particelle possono, invece, essere di varia natura e grandezza, determinando il tipo di splendore che procurano alla pelle. Gli effetti illuminanti cambiano intensità in base al tipo di prodotto. Un difetto è il fatto che con un clima umido tendono ad assorbirsi in fretta, lasciando la pelle asciutta.
- Tra gli illuminanti per il corpo troviamo anche le texture in crema, utilizzabili anche come dopo sole. Sono fresche e leggere, in grado di nutrire e rivitalizzare la pelle del corpo, rendendola dorata e scintillante. Sono l'ideale per le spalle, le braccia e il décolleté.
- Le polveri illuminanti, presentate in ciprie sontuose o piumini vintage, sono polveri finissime per il corpo, ricche di talchi assorbenti, in grado di asciugare la pelle e di illuminarla di un bagliore diffuso. Sono più adatte a spalle, collo e décolleté.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

- Illuminanti con gocce di autoabbronzante. Per chi non sopporta proprio il fatto di vedersi con le gambe bianche, esistono anche prodotti illuminanti dalla funzione leggermente autoabbronzante. Al loro interno, piccole quantità di tirosinolo, una sostanza che favorisce la produzione della melanina. Freschi da applicare sulla pelle, danno un colorito luminoso e uniforme che diventa, di giorno in giorno, sempre più caldo.
- In mancanza di un prodotto illuminante, che sia specifico per il corpo, è sempre possibile allungare l'illuminante utilizzato per il viso sul décolleté o, in alternativa, mischiarlo con la crema idratante.

https://piripiribeautique.it/come-scegliere-gli-illuminanti-corpo-per-avere-una-pelle-radiosa

Qual è l'orario giusto per l'irrigazione?

Per essere sicuri che l'erba cresca in salute e che il manto erboso si mantenga di bell'aspetto, annaffiare il prato del giardino diventa un'attività molto importante. In molti si chiedono quanta acqua serve per irrigare un prato, a che ora della giornata farlo e come svolgere questa mansione, così semplice ma delicata. Ecco cosa fare.
Perché si irriga il prato? Il prato va annaffiato se le precipitazioni non riescono a soddisfare l'esigenza idrica delle piante.
In Italia, ad esempio, nonostante non manchino del tutto le piogge, la loro distribuzione è disomogenea e non consente al prato di mantenersi in condizioni estetiche accettabili.
Quando serve innaffiare? Il manto erboso va innaffiato quando le piante hanno bisogno.
L'unico modo per capire quando può emergere questo bisogno è comprendere le esigenze delle piante e la loro reazione in caso di stress idrico. Ad esempio, alcune specie tendono a chiudere le lamine fogliari, altre, invece, mostrano colorazioni nettamente più scure.
Il prato, insomma, va annaffiato quando mostra segni di sofferenza e, a meno che non si abbia la possibilità di ricorrere a strumenti professionali specifici, solo uno sguardo attento e la giusta esperienza potranno suggerirvi il momento adatto.
In che momento della giornata conviene innaffiare? Il prato va annaffiato al mattino presto.
È il momento della giornata in cui l'acqua riesce a penetrare nel suolo senza disperdersi per evaporazione a causa delle alte temperature e in cui le foglie d'erba si asciugano rapidamente man mano che la giornata si avvia verso le ore più calde.
Le annaffiature notturne o serali sono, invece, da evitare, soprattutto in estate, poiché il manto erboso si mantiene umido per un periodo prolungato, risultando facile preda di malattie fungine.
È sconsigliata l'irrigazione anche durante le ore più calde della giornata, perché la perdita per evaporazione è elevatissima e si sprecherebbe inutilmente una grossa quantità d'acqua.
Quanto annaffiare un prato? Solitamente, in condizioni normali, ogni m^2 di manto erboso necessita, in media, di circa 30 litri d'acqua settimanali. Ma la quantità d'acqua corretta e necessaria è difficile da determinare, visto che le variabili in gioco sono molte, dalla specie vegetale utilizzata, l'altezza del taglio, il clima stagionale, la quantità di pioggia e la distribuzione nell'arco di tempo o la salute dell'erba.
Riguardo alla quantità, il prato va irrigato con discontinuità, apportando ogni volta un grosso volume d'acqua e cercando di far soffrire un po' le piante tra un'irrigazione e quella successiva. Ciò può essere utile per evitare che l'acqua, nel caso di terreni argillosi o poco lavorati, non penetri nel suolo o ristagni in superficie, creando una zona umida favorevole a patologie fungine.
Per i suoli sabbiosi, il problema è al contrario, con l'acqua che percola molto velocemente negli strati profondi del terreno. In questo caso, per evitare gli sprechi, è meglio bagnare poco o quanto basta, ma spesso.
https://www.gadirrigation.com/qual-e-lorario-giusto-per-lirrigazione

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

7 segreti per un prato perfetto

Forse il prato perfetto non esiste. Ma sicuramente esiste il prato perfetto per le vostre esigenze. Ecco perché l'approccio per la cura del prato non può seguire un metodo universale. Tutto dipende, infatti, dalle condizioni prevalenti, nonché dall'uso che si fa del prato.

Il miglioramento del vostro prato passa necessariamente da un approccio incentrato sulla comprensione, sul rispetto per la pianta e su come essa funziona nel vostro giardino. Quando poi la natura ci mette del suo, con un maltempo imprevisto o qualche brutta infestazione di insetti, è necessario collaborare con la natura per risolvere il problema.

Ecco 7 consigli da mettere in pratica.

1. Pianificate in anticipo. Molte persone tendono a adottare un approccio reattivo per la cura del prato. Oltre a rasare il prato, non fanno nient'altro, a meno che non sorga qualche problema. Una volta compreso di cosa necessita il prato nel corso dell'anno, potrete pianificare con anticipo e prevenire l'insorgenza di problemi o comunque evitare che vi sfuggano di mano.

2.Amate il terreno. Spesso ci spingono a concentrarci solo su ciò che è visibile, cioè la parte verde delle piante, lasciandoci pensare che i problemi del nostro prato possono essere risolti con applicazioni superficiali, con fertilizzanti, diserbanti o altro. Ma a volte il problema si trova sotto terra. I principi base della cura moderna del prato spingono per mantenere un ambiente sano per l'intera pianta, non solo per la parte verde esterna.

3.Fate respirare. Il terreno del prato non viene mai dissodato, anzi, è continuamente schiacciato. Per questo, l'espulsione di tutta l'aria fa soffocare le radici dell'erba. Ciò che bisogna fare, quindi, è aerare, ma bene. Occorrerà quindi creare gli spazi necessari per l'aerazione, senza continuare a comprimere il terreno. Basterà ripetere questa attività una o due volte l'anno per notare un miglioramento del vostro prato.

4.Occorre diradare il cosiddetto feltro, ovvero l'erba morta, i rametti e residui accumulati che possono soffocare l'erba e impedire all'acqua di raggiungere il terreno. Si tratta di una tecnica nota come scarificazione, che si ritiene, sbagliando, serva solo a rimuovere il muschio. In realtà, se eseguita nel modo corretto, essa può prevenire la crescita del muschio. Se eseguirete questa attività regolarmente, almeno una volta all'anno, eviterete di dover soffrire per settimane della sindrome da prato calvo. È sempre meglio prevenire il problema del muschio, evitando che il problema assuma proporzioni catastrofiche. In genere, gli antimuschio uccidono più facilmente la pianta che le spore nascoste nel feltro. Quindi occorre seguire un piano per tenere a bada il problema, tenendo a bada il feltro, pulendo il prato dai residui e utilizzando prodotti antimuschio solo dopo la scarificazione.

5.Nutrite al meglio. Ogni volta che si rasa l'erba, dei depositi nutrienti vengono rimossi e buttati nel compost. Ma le piante hanno bisogno del nutrimento giusto per ogni stagione. Per questo è importante predisporre un buon programma di nutrizione del prato, che porterà sicuramente un'enorme differenza riguardo alla sua rigogliosità. Mantenete il vostro prato sano, fitto e rigoglioso e vedrete che nemmeno le erbacce più insistenti troveranno spazio per attecchire.

6.Imparate a rasare correttamente. Una rasatura non corretta, con taglio troppo corto o con lame non affilate, può danneggiare incredibilmente qualsiasi prato. La soluzione, in compenso, è molto semplice: non bisogna mai tagliare più di un terzo della lunghezza esistente e occorre affilare le lame varie volta all'anno.

7.Lasciate che sia il prato a guidarvi. Mantenete un quaderno di appunti durante l'anno, annotando cosa avete fatto e come ha risposto il prato, quali le condizioni prevalenti. Ciò vi consentirà di imparare molto di più sul vostro prato. Se qualcosa va storto, potete consultare un libro adatto per scoprirne il motivo, ma occorre sempre "consultare" il prato per selezionare il rimedio più appropriato.

Spesso i prati vengono lasciati allo sbaraglio durante l'inverno. Con un clima così mutevole, però, questo clima potrebbe costare caro. Curare il prato anche in inverno, lo preparerà al meglio per i mesi a venire, mentre le osservazioni vi aiuteranno ad adeguare i preparativi nel corso degli anni.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

In ogni caso, non dimenticate mai che è si tratta sempre del vostro prato nel vostro giardino. La vostra sfida sarà nel comprende quali sono le sue dinamiche, basta solo capirlo e avrete un prato sano e felice.
https://www.gadirrigation.com/7-segreti-per-un-prato-perfetto

Cinque accessori per una piscina al top

Le tendenze e il design per le piscine sono in continua evoluzione. La tecnologia avanza molto velocemente e con essa cambiano le dimensioni desiderate, le forme e soprattutto i materiali utilizzati che sono sempre più comodi e resistenti.
A cambiare sono anche gli accessori, oggi ancora più ricercati e funzionali, che vi aiuteranno a vivere la piscina in modo completo e rilassante. Meno manutenzione e più divertimento per una piscina altamente tecnologica, al passo con i tempi e facile da gestire.
Ecco cinque accessori per abbellire la vostra piscina e che la renderanno sicuramente al top!

1. Roccia artificiale. È uno degli accessori per piscina più facili da posizionare per cambiare il look, anche al proprio giardino. Si tratta di oggetti in GFRC (Cemento Rinforzato con Fibre in Vetro), un conglomerato costituito da cemento Portland, sabbie silicee e fibre di vetro tagliate in modo opportuno. È un materiale molto economico, soprattutto se paragonato alla pietra naturale, che resiste al fuoco, è impermeabile ed è facilmente installabile e da mantenere, con una resistenza elevata agli agenti atmosferici. Infine, si aggiunge anche una notevole gradevolezza estetica in grado di rendere la piscina sofisticata, elegante, naturale e rilassante.
2. Greche decorative in PVC. Per dare un aspetto diverso alla piscina è possibile modificarne la decorazione. Con l'installazione delle greche decorative in PVC si può ricorrere anche ad una soluzione economica ma funzionale. Si tratta di greche dallo spessore variabile, ottenute serigrafando il disegno su un liner, facilmente installabili con saldature ad aria calda. È anche una soluzione economica al problema della riga nera di sporco che tende a crearsi in corrispondenza al livello dell'acqua, dando inoltre un aspetto nuovo alla vasca.
3. Accessori colorati. Il colore è un elemento molto importante nell'estetica di uno spazio esterno. Esistono molti accessori per piscina colorati, che hanno la doppia funzione decorativa e di praticità. Sono bocchette, prese di fondo e proiettori disponibili in in vari colori. Sono accessori per piscina che possono essere abbinabili al rivestimento, al liner o all'arredo che caratterizza il resto del giardino.
4. Le griglie. Anche le griglie di scolo possono essere colorate, trasformandosi in accessori per piscine dal forte impatto decorativo. Dovendosi inserire direttamente tra i filari del pavimento, l'abbinamento cromatico sarà legato alla tinta di quest'ultimo. Le colorazioni sono infinite e sono elaborate appositamente per mimetizzare la griglia all'interno di quello che la circonda.
5. La scala interna. La scala è l'accessorio per piscina che facilità l'ingresso e l'uscita dall'acqua, ma ciò non significa che non possa essere anche piacevole da osservare, anche per via della sua valenza estetica. Anch'essa può, infatti, diventare una decorazione, un posto dove sostare per rilassarsi, tra le onde leggere dell'acqua. La si può aggiungere anche in un secondo momento rispetto alla realizzazione della piscina e ciò ne fa uno degli accessori più ad atti ad un restyling. Si può scegliere tra scale zavorrabili, di più forme e dimensioni che rappresentano una soluzione elegante e decorativa, ma anche pratica e funzionale.

https://www.lacuspiscine.com/cinque-accessori-per-una-piscina-al-top

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Come evitare il deterioramento della piscina durante l'inverno

In estate la piscina diventa il luogo preferito in cui trascorrere le giornate, rilassandosi al sole e godendosi l'effetto rinfrescante dell'acqua. Ma in inverno? Cosa bisogna fare quando la bella stagione finisce e quindi la piscina diventa inutilizzabile?
Prima cosa, non svuotare. Il primo istinto è quello di svuotare completamente la piscina per l'inverno, in modo da potersene dimenticare fino a primavera. Ma si tratta di una pratica che, oltre a provocare un grande dispendio di acqua, può mettere a rischio l'integrità stessa della vasca che, senza la funzione stabilizzante dell'acqua, potrebbe anche cedere in più punti per effetto della pressione del terreno.
Una chiusura attiva. È quindi preferibile prepararsi ad una chiusura attiva della piscina, pulendo il fondo e le parati della vasca con la scopa aspira fango o con un pulitore automatico, armati di retino ed eliminando lo sporco che galleggia sul pelo dell'acqua. Puliti i cestelli degli skimmer o delle griglie della vasca nel caso di piscina s sforo, e del cestello pre-filtro della pompa. Come ultimo passaggio, il controlavaggio per pulire il filtro a sabbia o in alternativa la pulizia delle cartucce, se il sistema di filtrazione è appunto a cartucce.
Controllo dei parametri d'acqua. Bisogna passare al controllo dei parametri dell'acqua, misurando cloro e pH e regolandoli a seconda dei valori registrati. Importantissimo è portare l'acqua ai valori ottimali, in modo da evitare la formazione di alghe durante la chiusura della piscina.
La copertura. Completate tutte le procedure, arriva il momento di coprire la piscina per proteggere l'acqua da inquinamenti esterni e dal freddo. Si può scegliere fra una copertura invernale a tubolari, a tapparella o utilizzando la copertura di sicurezza adatta anche per la protezione invernale.
Controlli periodici. Pulita la vasca, regolati i valori dell'acqua e installata la copertura, basterà controllare il pH un paio di volte al mese e, eventualmente, intervenire per correzioni. Una manutenzione minima vi assicurerà una piscina pronta per iniziare la nuova stagione dei bagni, all'arrivo della primavera.
https://www.lacuspiscine.com/come-evitare-il-deterioramento-della-piscina-durante-linverno

Cos'è il blush? E come si usa?

Un tempo lo conoscevamo come fard e forse c'è ancora qualcuno che lo chiama così. Parliamo di quel cosmetico che colora le guance e gli zigomi regalando uno splendido effetto *bonne mine*, che sostituisce al pallore del viso, un bell'effetto "giornata di sole".
Fino a qualche tempo fa il mercato offriva solo formule in polvere compatta, mentre oggi è possibile reperire questo cosmetico anche in forma solida, liquida, cremosa, in stick e anche minerale.
Versione in polvere. La versione polverosa è quella più simile al fard tradizionale e si può applicare sulla pelle utilizzando esclusivamente un pennello apposito.
Versione crema. La versione cremosa è quella più di moda, soprattutto tra le celebrità. In questo caso dipende tutto dalla vostra manualità, stendendo il *blush* direttamente con i polpastrelli sulle gote. A seconda del polpastrello che utilizzate potete ottenere un effetto più o meno intenso: l'indice darà un colore più acceso, mentre con l'anulare sarà più tenue.
Versione liquida. Si stende come i classici fondotinta ed ha una durata più limitata nel tempo. È consigliata solo a chi ha la pelle secca o rugosa. Il trucco migliore per questo tipo di *brush* è quello di procedere solo dopo aver steso una base uniformante e levigante e prima della cipria, in modo che il *blush* si possa fondere perfettamente con l'incarnato, fissandosi il più a lungo possibile.
Versione gel. È una delle versioni più moderne, in grado di regalare un effetto fresco e naturale. Bisogna applicarlo con le dita a piccoli tocchi, magari sopra una *BB cream*. Dà un effetto molto leggero, che è perfetto per look veloci per la quotidianità e per ravvivare un viso stanco.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Versione stick. È un cosmetico a metà strada tra un gel e una crema. Ha la praticità di un rossetto, da appoggiare a guance e zigomi. Rappresenta una soluzione veloce che consente di ottenere la copertura che si preferisce modulando il colore con i polpastrelli a seconda dell'occasione.
A ogni pelle il suo *blush*. Ovviamente il *blush* ideale deve essere scelto anche in base alla tipologia di pelle. La formula in polvere e opaca è adatta a pelli grasse, mentre una iridescente si presta più a chi ha una pelle normale o secca.
Il *blush* può essere utilizzato per evidenziare o correggere qualche difetto. Un viso tondo può essere snellito applicando il *blush* nella parte più esterna dello zigomo, verso la tempia con un pennello piatto, mentre per un viso lungo è più adatta l'applicazione del *blush* nella zona centrale con un pennello arrotondato. Zigomi molto pronunciati, invece, necessitano di un'applicazione sulla parte centrale della guancia.
In pratica, un'applicazione verticale, dalle tempie alla mandibola assottiglia a livello ottico il viso, mentre la stessa applicazione sulle gote lo allarga.
Terra o *blush*? Spesso, si confonde la terra con il *blush*, eppure c'è una differenza profonda. La terra aiuta a definire i contorni e gli zigomi, mentre il *blush* dona colorito alle guance. La prima si applica alla parte inferiore delle guance, mentre il secondo va pennellato sopra, tra lo zigomo e sotto l'occhio, tirando verso l'esterno.
Un prodotto indispensabile. Qualunque tipologia tu preferisca, è evidente che il *blush* è un prodotto indispensabile per la tua bellezza, che non può assolutamente mancare nel tuo *beauty*.
https://piripiribeautique.it/cose-il-blush-e-come-si-usa

Catania sul New York Times: ecco l'articolo-evento

La copertina del New York Times alla città di Catania è stata motivo di orgoglio per i catanesi e non solo.
Il giornalista Lucas Peterson ha dedicato al capoluogo etneo un articolo dal titolo Le viste e gli odori della seconda città della Sicilia, in cui ripercorre il suo viaggio all'ombra del Liotru, attraverso i suoi cinque sensi.
Quella rappresentata dalle foto e dalla penna di Peterson è una città bella e piena di vita, che emerge da un racconto ricco di dettagli, che ha consentito ai lettori di tutto il mondo di conoscere i luoghi più caratteristici della città.
Il giornalista passa dal raccontare Piazza Duomo gremita di turisti che guardano all'insù l'elefantino collocato sulla fontana monumentale, al Castello Ursino, culla di un museo civico meritevole di una visita. Attraverso i suoi occhi e il suo racconto Peterson mostra anche il Teatro Massimo Bellini, le Terme della Rotonda, la Cattedrale e la Chiesa della Badia di Sant'Agata, che gli ha regalato una vista mozzafiato sulla città e sull'Etna sullo sfondo.
La città viene descritta come un insieme di architetture raffinate che convivono con graffiti dai mille colori, in cui storia e modernità si incontrano.
Tra i meriti del giornalista improvvisatosi guida turistica, vi è, senza dubbio, quello di aver saputo far recepire a chi legge i suoni e i sapori che caratterizzano e alimentano Catania.
Un'attenzione particolare è stata riservata, infine, ai prodotti alimentari di alta qualità che riempiono i banconi del mercato e della storica pescheria, il cui profumo riempie vicoli e strade principali.
Il profilo che emerge è quello di una città non solo abbordabile economicamente, ma anche viva e vivace per via dei tanti eventi e della sua movida.
Sicuramente quella del New York Times è stata un'occasione di grande visibilità per la città di Catania, ma anche un ottimo modo per ricordare ai catanesi quanto siano fortunati a vivere in un luogo che, per il giornalista, "resta nel cuore per la sua atmosfera accogliente e festosa".
https://www.sicilias.it/catania-sul-new-york-times-ecco-larticolo-evento

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

L’alfabeto del cacao: 21 cose che vi sorprenderanno

È il momento di indossare il camice bianco e di far partire la sigla di Superquark in sottofondo, la sentite? Oggi ci concentriamo sul cacao e lo facciamo con dignità, contrariamente a quanto avviene quando ci troviamo di fronte a qualsiasi cosa contenga del cioccolato. 21 lettere, 21 punti, 21 rivelazioni, molte di queste sorprendenti. Pronti?

- Antiossidante. Il cacao è molto ricco di antiossidanti. È un vero e proprio superfood, con tantissime qualità benefiche per la salute, che può contribuire a proteggere dall’invecchiamento cellulare, dai tumori, ma anche da malattie come l’Alzheimer.
- Burro di cacao. Viene estratto a caldo tramite pressatura. Costituisce la parte più nobile della fava di cacao!
- Cacao. Si tratta del termine utilizzato per riferirsi generalmente al cacao in polvere estratto direttamente dalla fava. Il cioccolato, invece, è il prodotto della lavorazione di cacao in polvere, burro di cacao, zucchero ed emulsionanti.
- Dipendenza. Si dice che il cacao crei dipendenza. Ma è vero? Sicuramente si tratta di una deliziosa dipendenza fisiologica, dovuta agli alcaloidi contenuti al suo interno, che conferiscono la base amara al sapore delle fave, come la teobromina e la caffeina, i quali hanno effetti stimolanti.
- Equatore. È l’area in cui cresce il cacao. Quasi tutti gli alberi, infatti, crescono entro i 20 gradi di latitudine dall’equatore, in piena zona tropicale. Tre quarti di essi addirittura entro gli 8 gradi.
- Fermentazione. È il procedimento che avviene sulle fave di cacao prima dell’essiccazione e che varia a seconda del tipo di cacao che si vuole ottenere. La tecnica di fermentazione influenza fortemente il gusto e la qualità del prodotto finito: il cioccolato.
- Golosa. È la nuova tortina al cacao puro e zucchero di canna grezzo. Una new entry in casa Tomarchio.
- Harmattan. È il nome del vento che soffia dal Sahara verso l’Africa Occidentale, dove si trovano due paesi tra i più grandi produttori al mondo di cacao, la Costa d’Avorio e il Ghana.
- Indonesia. È il terzo produttore mondiale di cacao, anche se i semi vengono solitamente esportati prima della fermentazione.
- Longevità. È la caratteristica che contraddistingue gli alberi di cacao che vivono ben oltre i 100 anni!
- Mono Origine. Molti cioccolati di alta qualità sono prodotti con colture mono origine. Ciò vuol dire che proprio come accade per i vini pregiati, alcuni cioccolati vengono prodotti a partire da fave di cacao di una specifica cultivar proveniente da un area ben precisa. Questo permette al cioccolato di avere un gusto e degli aromi estremamente caratteristici.
- Non processato. La massa di cacao è la forma più pura di “cioccolato” che si può consumare. Essa infatti è costituita al 100% da estratto di fava di cacao.
- Ombre. Sono quelle sotto cui crescevano, nelle foreste, i primi alberi di cacao. Si trovavano infatti sotto le chiome protettive di altri fusti, metodo di crescita apprezzato ancora oggi e privilegiato dai migliori cioccolatieri del mondo.
- Piccante. Gli aztechi avevano inventato una bevanda, schiumosa e amara, a base di cacao mischiato con peperoncino e spezie, dal nome Xocoatl, da cui deriva il nome con cui conosciamo oggi il cioccolato.
- Quetzalkoatl. Èil nome del dio “Serpente Piumato” che, secondo le antiche credenze Mesoamericane, diede il cacao agli indigeni, dopo che gli esseri umani furono creati dal mais.
- Re del cioccolato. È l’appellativo assunto dal nono imperatore azteco, Montezuma II, per via della riserva di cacao posseduta, contante quasi un miliardo di semi. Secondo la leggenda, pare abbia accolto l’esploratore spagnolo Cortes con un banchetto e coppe di cioccolata.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

- Semi: Crescono numerosi all'interno di un frutto chiamato Cabossa. Essi sono immersi in una polpa aspra ed hanno una forma piatta ed allungata, a metà strada tra una fava ed una mandorla. I semi prendono infatti il nome di fave di cacao.
- Theobroma. È l'albero del cacao, piccolo sempreverde. Il suo nome deriva del greco *theòs* che significa dei e *broma* che sta per cibo. Un vero e proprio cibo degli dei!
- Uno per uno. Ogni albero produce annualmente molte cabossidi, le quali contengono rispettivamente fino a 40 fave ciascuno.
- Varietà. Il cacao ha tre varietà principali. Il Criollo è il più pregiato. Rappresenta circa il 10% della produzione mondiale, è molto profumato e delicato. Il Forastero è il più comune, ed il più facile da coltivare. Rappresenta infatti oltre l'80% della produzione mondiale. Il Trinitario infine è un ibrido dei primi due, dai quali eredita rispettivamente il sapore aromatico e la capacità di adattamento geografico della coltura.
- Zumàrraga. Per buona parte della sua storia il cacao è stato una bevanda che non conosceva lo zucchero. Solo nel 1590 il vescovo Francisco Juan de Zumàrraga aggiunse lo zucchero alla ricetta della bevanda… cambiando la storia.

https://www.tomarchio.eu/alfabeto-del-cacao-21-cose

Quanto dura la riabilitazione? Le cose da sapere

Vi siete mai chiesti come mai i calciatori, dopo un infortunio, riescono a tornare in campo in breve tempo, mentre alcuni pazienti, con lo stesso problema, impiegano dei mesi per riprendere la routine quotidiana?
Cosa accade dopo l'infortunio.
Quando un calciatore si fa male in campo, vengono mobilitati una serie di professionisti. Già nel momento in cui esce dal campo e si dirige verso la clinica, ci sono dei medici e degli operatori già pronti ad effettuare gli esami strumentali e le visite mediche necessarie. Ciò consentirà di dare un "nome" al trauma in brevissimo tempo. Se, invece, a farsi male, con lo stesso tipo di infortunio, è un paziente comune, ci sono delle differenze. La sanità pubblica e quella convenzionata hanno tempi più dilatati. Mentre l'atleta riesce a fare tutti i controlli necessari, comprese lastre e visita specialistica, in un solo pomeriggio, il paziente comune ci impiegherà almeno 5 giorni. Questo implica già una differenza tempistica di almeno una settimana.
Parlare con il medico.
Se, da una parte, il calciatore riesce ad essere visitato nel momento stesso in cui ha effettuato gli esami diagnostici, dall'altra parte, il paziente comune dovrà cercarsi da solo uno specialista o un ortopedico a cui rivolgersi e a cui mostrare le radiografie. Anche in questo caso si tratta di tempi diversi e più lunghi rispetto a quelli dell'atleta. Qualora riuscisse, in un'ipotesi ottimistica, ad ottenere una visita ortopedica entro 4 giorni, il conto dei giorni salirebbe almeno a 6, includendo l'esecuzione e il ritiro delle radiografie, allargando ulteriormente il distacco di circa 10 giorni tra il calciatore e il paziente comune.
Il trattamento riabilitativo.
Il paziente comune deve mettersi subito in azione, trovandosi un centro o un professionista presso cui iniziare i trattamenti di fisioterapia. Nel frattempo, il calciatore sarà già arrivato ai primi 10-12 giorni di riabilitazione.
Altre variabili.
Ipotizzando che il paziente abbia la fortuna di riuscire ad iniziare la riabilitazione entro i 5 giorni successivi, ci sono altre esternalità da considerare. Potrebbe, ad esempio, non seguire costantemente la riabilitazione. Potrebbe dover saltare qualche seduta per improvvisi impegni di lavoro o personali o per impegni improvvisi del fisioterapista, che non ha sostituti.
Quanto dura la riabilitazione?

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Il calciatore potrebbe riuscire, magari dopo un mese, a tornare in campo, raggiungendo rapidamente anche la piena forma, mentre il paziente si porterà dietro qualche dolorino, ancora per qualche mese, indossando gli scarpini con un po' di timore e con protezioni rinforzate.
Considerazioni.
La medicina non è una scienza esatta e riabilitazione, osteopatia e fisioterapia sono parte della medicina. Inoltre, le variabili possono essere tante, quindi è un errore fare paragoni tra infortuni simili ed è ancora peggio farli con situazioni lontanissime tra loro, quando le richieste post-abilitative possono essere completamente differenti. Non esistono traumi o interventi uguali tra loro; ciò significa che anche i percorsi riabilitativi e gli esiti post riabilitativi saranno altrettanto diversi.
https://benefisio.it/quanto-dura-la-riabilitazione-le-cose-da-sapere

Sindrome del tunnel carpale: prevenirla in 5 mosse

La sindrome del tunnel carpale è uno stato doloroso progressivo, causato dalla compressione di un nervo fondamentale del polso, il nervo mediano. È un problema che colpisce soprattutto soggetti di sesso femminile e comincia a far sentire la sua presenza con episodi di dolore a carico delle prime tre dita della mano.
Ecco dei semplici ma efficaci esercizi che possono aiutarti ad affrontare questo disturbo:

1. Allungamento
   Il primo esercizio da fare per il tunnel carpale, ripetendolo 2 o 3 volte, è quello di mantenere le mani in preghiera per aumentare l'afflusso di sangue al nervo mediano. È un tipo di allungamento capace di donare un immediato sollievo al dolore, riducendo intorpidimento e formicolio, che si esegue portando i palmi delle mani l'uno contro l'altro davanti al petto, sotto il livello del mento. Successivamente si abbassano lentamente le mani senza staccarle tra loro, portandole a livello dello stomaco. Quando si percepisce una leggera sensazione di stiramento, occorre mantenere la posizione per 15-30 secondi;
2. Pallina antistress
   È un esercizio che si può svolgere con una pallina antistress in spugna, da stringere e rilasciare per almeno dieci volte di seguito, per almeno tre serie al giorno;
3. Esercizi per le dita
   Con le braccia rilassate lungo i fianchi, piega le mani in modo da essere parallele al suolo, mantenendo questa posizione per 5 secondi. Rilassa, poi, le mani e le dita verso il basso per altri 5 secondi. Stringi, quindi, i pugni e piega di nuovo i polsi verso l'alto, mantenendo la posizione per 5-7 secondi. Infine, abbassa ancora le mani rilassandole per altri 5 secondi, ripetendo poi la sequenza per dieci volte;
4. Elastici
   Metti dei piccoli elastici su tutte le dita e poi cerca di estenderle lavorando sui tendini flessori del tunnel carpale;
5. Esercizi contro la parete
   Mettiti di fronte a una parete e solleva le braccia finché non sono parallele al suolo. Appoggia i palmi delle mani al muro, tenendo le dita rivolte verso l'alto. Conta fino a 30 e rilasciate lentamente. Ripeti quindi l'esercizio 3 volte per ogni braccio. Per un esercizio più intenso ruota le mani in modo che le dita puntino al pavimento.

https://benefisio.it/sindrome-del-tunnel-carpale-prevenirla-in-5-mosse

LeBron James e la dieta chetogenica

Passati i 30 anni, LeBron è ancora uno degli sportivi più apprezzati in NBA. Il fisico della superstar dell'NBA, è da sempre sotto i riflettori, in quanto si tratta di un atleta dal corpo perfetto e privo di grasso, la cui forma

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

statuaria si associa allo stereotipo del dio greco. Dietro questa perfetta forma fisica, oltre a massicce dosi di allenamento, vi è, senza dubbio, anche una dieta molto rigida.
Un rigido regime alimentare. Nell'estate del 2014, il cestista, che aveva appena lasciato i Miami Heat per tornare a giocare nei Cleveland Cavaliers, aveva mostrato una forma fisica di gran lunga migliorata. Il segreto era il duro regime alimentare cui si era sottoposto durante l'off-season, il periodo di recupero dall'attività agonistica, che gli aveva permesso di modificare il suo fisico ottenendo una muscolatura perfetta e priva di grasso.
Si è trattato soprattutto di una sfida mentale, in cui il campione, nativo di Akron in Ohio, ha rinunciato a zuccheri, latticini e carboidrati, puntando soprattutto sulla carne, sul pesce, sulla frutta e sulla verdura, per ben 67 giorni consecutivi, dando l'addio a cibi complessi che possono facilmente trasformarsi in grasso corporeo. La dieta si reggeva su cibi poco raffinati, i più naturali che si possono reperire. Tutti da cucinare senza l'aggiunta di zuccheri o di derivati.
LeBron ha rivelato che il regime alimentare era stato previsto per un mese, ma il positivo riscontro da parte del suo fisico, lo ha spinto a prolungarlo per un periodo ulteriore, ottenendone anche giovamento a livello atletico.
La dieta chetogenica. In breve tempo la sua dieta ha cominciato a spopolare in USA e, se prima si parlava di un regime alimentare Paleo, successivamente essa assunse il nome di dieta chetogenica.
Si tratta proprio della dieta a base di frutta e verdura, di carne e di pesce, che permette al corpo di bruciare il grasso in eccesso. Il non ingerire carboidrati consente di bruciare i lipidi in eccesso, perdendo peso in modo molto rapido.
In circa un paio di settimane il fisico può perdere anche 4kg, asciugando l'intera massa grassa. Si tratta di una vera e propria dieta *detox*, pensata per gli sportivi, che permette di eliminare i chili di troppo e le tossine accumulate, senza disperdere la massa muscolare.
La dieta chetogenica non appesantisce i reni e non comporta problemi come moltissime altre proposte iperproteiche, visto che prevede un alto consumo di frutta e verdura che, insieme all'acqua, permetteranno al corpo di non fare fatica nell'assunzione delle proteine e non avere problemi con reni e fegato.
L'allungamento di carriera. LeBron, oggi continua ancora a tenersi informa limitando i carboidrati, gli zuccheri e i prodotti raffinati, privilegiando alimenti con alto contenuto di proteine. È stato il primo a dire no agli zuccheri, ma non l'unico atleta NBA a sottoporsi a terapie dietetiche molto rigide.
Anche l'ex cestista dei Miami Heat, Ray Miller, ha seguito un regime di dieta Paleo, perdendo moltissimo peso e arrivando a giocare fino ai 39 anni. Stesso regime è stato adottato dall'ex stella dei New York Knicks, oggi agli Oklahoma Thunder, Carmelo Anthony, che ha riportato le varie fasi della terapia sui social network.
Il commento di Reggie Miller, ex campione degli Indiana Pacers, è che si tratta di scelte che si riveleranno utili per la carriera degli atleti, poiché un peso eccessivo è spesso la causa di un accorciamento della longevità della carriera di un cestista.
https://keydiet.it/lebron-james-e-la-dieta-chetogenica

Gli estrogeni: come cambia il tuo corpo grazie a loro

Gli estrogeni sono un gruppo di ormoni sessuali tipici dell'organismo femminile, secreti principalmente dalle ovaie, in risposta allo stimolo di un ormone ipofisario che si chiama LH. Una piccola quota è prodotta anche dalle ghiandole surrenali e dalla conversione di altri ormoni.
Gli estrogeni rientrano tra gli ormoni steroidei, sostanze naturali ed artificiali caratterizzate da una struttura a quattro anelli idrocarburici condensati. Gli estrogeni più noti sono tre:

- Estradiolo. È il più importante. Viene elaborato dalle ovaie, partendo dal testosterone, durante il periodo di fecondità della donna.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

- Estriolo. È prodotto in quantità elevata dalla placenta durante la gravidanza, durante la quale se ne trova un'elevata concentrazione.
- Estrone. È l'estrogeno prevalente in menopausa e deriva dalla trasformazione dell'androstenedione a livello del tessuto adiposo.

La funzione degli estrogeni nella donna. Gli estrogeni, che siano naturali o sintetici, svolgono importantissime funzioni fisiologiche. Eccone alcune.

- Regolano la maturazione sessuale intervenendo nello sviluppo dell'apparato genitale.
- Inducono la chiusura delle cartilagini di coniugazione delle ossa lunghe, durante l'età puberale, terminando la fase di accrescimento staturale.
- Stimolano lo sviluppo stromale della mammella e il mantenimento delle caratteristiche femminili secondarie, come la statura e l'ossatura, il cambio della voce e la distribuzione dei peli.
- Permettono la fecondazione e la gravidanza, intervenendo sulla regolazione del ciclo mestruale.
- Regolano la distribuzione del grasso corporeo che si deposita nelle anche, nell'addome e nelle natiche.
- Mantengono il trofismo osseo che attua un'azione protettiva dall'osteoporosi.
- Stimolano la sintesi di trigliceridi e l'aumento delle lipoproteine ad alta densità (HDL) che proteggono le parati vasali dal danno arteriosclerotico.
- Stimolano la liposi nel tessuto muscolare ed adiposo, migliorando le prestazioni in ambito sportivo, poiché risparmiano il glicogeno muscolare a scapito degli acidi grassi.
- Regolano l'attenzione e la memoria e altre funzioni cerebrali.
- Stimolano la sintesi epatica di numerosi enzimi e proteine (SHBG)
- Limitano il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, almeno fino alla menopausa.

Vi sono poi alcuni elementi naturali, come la soia, che contengono sostanze che mimano gli effetti degli estrogeni.
Un eccesso di estrogeni è da ritenere pericoloso, sia dal punto di vista estetico che salutistico. Favoriscono l'accumulo di tessuto adiposo e la comparsa di ritenzione idrica, ma espongono la donna ad un elevato rischio di sviluppare forme di cancro alla mammella, insulinoresistenza, infertilità e ovaio policistico.
Il modo più efficace per mantenere i livelli di estrogeni nella norma è mantenere sotto controllo il peso del proprio corpo. Nell'organismo femminile, infatti, circa due terzi della produzione di estrogeni avviene nel tessuto adiposo, grazie ad un enzima che converte gli androgeni prodotti dai surreni in estrogeni.
La funzione degli estrogeni nell'uomo. La quantità di estrogeni secreti dal testicolo è molto modesta anche se importante dal punto di vista biologico.
Con l'avanzamento dell'età, soprattutto in casi di obesità e poca attività fisica, il declino di produzione di testosterone si trasforma in un aumento di conversione in estrogeni. Si tratta di effetti spiacevoli come la ginecomastia, ovvero la diminuzione del desiderio sessuale, problemi di erezione e diminuzione della fertilità.
https://mousavi.it/2018/05/16/gli-estrogeni-come-cambia-il-tuo-corpo-grazie-a-loro

Toxoplasmosi in gravidanza: come proteggersi

Contrarre la toxoplasmosi in gravidanza può essere pericoloso per la salute del bambino.
Cos'è la toxoplasmosi? Si tratta di un'infezione causata da un microrganismo chiamato *Toxoplasma gondii*. I sintomi sono lievi e generici, come stanchezza, mal di testa o mal di gola, o sensazione di ossa rotte. Nella maggior parte dei casi non ci si accorge nemmeno di averla avuta, ma la contrazione rilascia un'immunità permanente per il futuro.
L'infezione diventa un problema quando la si contrae in gravidanza, perché può essere molto pericolosa per il bambino, in quanto può passare al feto dalla placenta.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

I rischi. All'inizio di gravidanza è difficile che il toxoplasma arrivi al feto. Tuttavia, quando ciò accade i rischi sono molto seri, con possibilità di aborti spontanei, malformazioni, danni al sistema nervoso centrale e lesioni agli occhi. Quando, invece, il passaggio avviene verso la fine della gravidanza, i rischi possibili sono minori.
Un test per verificare l'immunità. È sufficiente un esame del sangue, che permetta di rilevare la presenza di anticorpi contro il toxoplasma, detti immunoglobine, per scoprire se si è immuni al parassita. Il test può essere eseguito anche prima del concepimento o all'interno dei primi esami consigliati alle future mamme all'inizio della gravidanza.
L'eventuale immunità garantisce l'intera gestazione. In caso contrario, la donna che non l'ha mai contratta può risultare suscettibile di infezione o, se l'ha contratta, rischiare di trasmetterla al feto.
Se il test era negativo subito prima del concepimento e risulta invece positivo durante i controlli nei nove mesi, la prima cosa da fare è ripetere il test. Se l'infezione è confermata, si può eseguire il test di avidità, per scoprire da quanto tempo è stata contratta. Per avere certezza che il toxoplasma ha infettato il bambino, occorre eseguire un'amniocentesi, che permette di rilevare l'eventuale presenza nel liquido amniotico.
Trattamenti possibili. La mamma che ha contratto la toxoplasmosi in gravidanza va sottoposta subito ad una terapia antibiotica per ridurre il rischio di trasmissione al feto e limitare anche eventuali conseguenze, nel caso la trasmissione sia già avvenuta. Gli attuali trattamenti consentono che almeno il 90% dei bambini che ha contratto l'infezione in utero possa nascere senza sintomi evidenti.
Prevenire la toxoplasmosi. L'infezione viene contratta solo se si ingerisce il parassita, ritrovabile nella carne di animali infetti, nel terreno defecato da un gatto infetto e su frutta e verdura eventualmente contaminate. Nessun problema con la verdura cotta o con la frutta cresciuta sugli alberi, bisogna lavare abbondantemente la verdura cruda e i frutti colti dalla terra. Il consumo di carne deve avvenire solo se ben cotta e per i salumi occorre limitarsi ai cotti, come il prosciutto cotto. Escluso dal rischio anche il pesce crudo, ugualmente sconsigliabile per non incorrere in altri rischi come la salmonella.
E i gatti? È improbabile che un gatto domestico contragga il parassita e lo trasmetta all'uomo, a meno che non lo contrae dal giardino esterno. Il contagio è comunque limitato alle sue feci e quindi alla sua lettiera. Potrebbe quindi essere sufficiente farla pulire, anche quotidianamente, ad altri membri della famiglia o di pulirla indossando i guanti e lavandosi le mani con sapone e acqua corrente al termine.
https://mousavi.it/2018/05/16/toxoplasmosi-in-gravidanza-come-proteggersi

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Comunicati Stampa

Data	Titolo
11 ottobre 2020	Tutto pronto per la X edizione della Rassegna del Documentario e della Comunicazione Archeologica
16 ottobre 2020	Seconda giornata della Rassegna del Documentario e della Comunicazione Archeologica
17 ottobre 2020	Terza giornata della Rassegna interamente dedicata a Cinema e Archeologia
18 ottobre 2020	Ultimo giorno di Rassegna, è il giorno della premiazione
19 ottobre 2020	Vanessa Tubiana-Brun e Francesco Di Martino vincono la X Rassegna del Documentario e della Comunicazione Archeologica

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

TUTTO PRONTO PER LA X EDIZIONE DELLA RASSEGNA DEL DOCUMENTARIO E DELLA COMUNICAZIONE ARCHEOLOGICA. SI COMINCIA GIOVEDI 15 OTTOBRE ALLE 17

Licodia, 7 ottobre 2020. Ancora pochi giorni per festeggiare la decima edizione della Rassegna del Documentario e della Comunicazione Archeologica di Licodia Eubea, prevista dal 15 al 18 ottobre.

In questi giorni, il piccolo borgo ibleo di Licodia Eubea si trasformerà, ancora una volta, nella capitale internazionale del cinema archeologico grazie alla presentazione di ben trentadue opere. Saranno proiettati cortometraggi, documentari, docu-fiction e film d'animazione provenienti da tutto il mondo.

Si comincia nel pomeriggio di giovedì 15, con la cerimonia di apertura, a cui presenzieranno il Sindaco di Licodia Eubea, Giovanni Verga, la Soprintendente ai BB.CC.AA. di Catania, Rosalba Panvini e l'Assessore Regionale al Turismo, Manlio Messina. Successivamente si entrerà subito nel vivo con la sezione Cinema e archeologia, a cui appartengono due prime nazionali, *In their hands – Reshaping pottery of the European Bronze Age*, girato tra Spagna, Germania, Serbia e Ungheria, e dedicato alla ceramica preistorica, e *Dig Life* prodotto tra Serbia e Australia, dedicato agli scavi nell'antica *Sirmium* (Serbia). A completare la sessione pomeridiana sarà *Mare Nostrum. Storie dal mare di Roma*, di Guido Fuganti.

A partire dalle 21:00 avrà inizio la sessione serale di Cinema e antropologia, in cui saranno proiettati *Lu recito* di Dario Lo Vullo, dedicato ai festeggiamenti del Venerdì Santo a Santo Stefano Quisquinia, e *Prima che arrivi l'estate* di Francesco Di Martino, prodotto dal collettivo FrameOff e dedicato a un insolito legame tra la Valcamonica e gli indiani d'America.

Venerdì 16 tornerà anche lo spazio dedicato a Ragazzi e archeologia, condotto dall'archeologa Concetta Caruso, all'interno del quale saranno proiettate due opere rivolte a un pubblico di giovani e giovanissimi, il documentario *La memoria di un filo* di Gian Maria Pontiroli dedicato a un percorso sperimentale di vita primitiva, necessario alla comprensione della cultura di un popolo, e il corto di animazione *The Sound of that Beat*, prodotto tra Italia e Iraq da Mirko Furlanetto e ispirato dal fumetto "La ragazza di Baghdad". Ci sarà spazio anche per il progetto ArcheoMovies. L'Archeologia al cinema che ha coinvolto gli studenti del I.C. "Domenico Costa" di Augusta (SR) nella realizzazione di cinque cortometraggi.

Nella sessione pomeridiana di Cinema e archeologia ancora altre due prime nazionali. Si tratta del documentario greco *Πήγα, είδα, άκουσα. Go, Look, Listen* dedicato al tema dell'accessibilità nei luoghi della cultura, e di *Sicilia questa sconosciuta*, di Pina Mandolfo e Maria Grazia Lo Cicero. A completare il programma pomeridiano sarà *S.T.U.R.A. Storia del Territorio e dell'Uomo lungo le Rive e sull'Acqua*, girato nei luoghi dei ritrovamenti avvenuti ai piedi del Monviso e che sarà presentato nel pomeriggio, mentre nella sessione serale, dedicata a Cinema e antropologia, si assisterà alla presentazione di *L'uomo delle chiavi, sulla vecchiaia* di Matteo Sandrini e *Manufatti in pietra* di Michele Trentini, dedicato all'arte della pietra a secco, riconosciuta patrimonio immateriale UNESCO dal 2018.

Nella giornata di sabato 17, interamente dedicata a Cinema e archeologia, sono previste altre due prime nazionali. Nel pomeriggio la proiezione del documentario di produzione francese *Thus speaks Tarām-Kūbi, Assyrian Correspondence*, dedicato alla corrispondenza tra una donna assira e il fratello nell'antica Mesopotamia, che seguirà la proiezione di *Pompei, dopo il disastro* di Sabine Bier e di *Egypte: les temples sauves du Nil*, dedicato alle operazioni di salvataggio dei templi ritrovati nella regione egiziana della Nubia. La seconda prima nazionale è in programma nella sessione serale e si tratta della produzione cipriota *ΚΙΝΥΡΑΣ, Ιερεύς Κτίλος Αφροδίτας* (Cinira, l'amato sacerdote di Afrodite), dedicata a un personaggio mitico nella storia antica dell'isola di Cipro, che seguirà il documentario *Fabrizio Mori, un ricordo* che il regista Lucio Rosa ha dedicato al Paletnologo di fama internazionale ormai scomparso.

Domenica 18, giornata conclusiva della Rassegna, vedrà la proiezione degli ultimi due documentari in concorso, *La Scuola di Atene. L'archeologia italiana nell'Egeo*, prodotto da Rai Cultura, e del documentario

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

iraniano *Alone among the rocks*, presentato anch'esso per la prima volta in Italia. Fuori concorso, all'interno della consueta Finestra sul documentario siciliano, sarà proiettato anche il documentario *Vasa Vasa* di Alessia Scarso, dedicato ai festeggiamenti della Pasqua nella città di Modica (RG). A conclusione, saranno assegnati il premio "Archeoclub d'Italia", assegnato dal presidente dell'Archeoclub di Lentini Giuseppe Cosentino al film più votato dal pubblico, il premio "ArcheoVisiva", consegnato dall'archeologo Fabio Caruso al miglior film secondo la giuria di qualità, il premio "Antonino Di Vita", assegnato a una personalità che si è distinta nella promozione del patrimonio storico-artistico e archeologico.
Non mancheranno, anche quest'anno, gli eventi collaterali, come la mostra *Le pietre raccontano*, a cura di Augusta Photo Freelance, che sarà inaugurata giovedì 15 con la partecipazione di Romolo Maddaleni, gli Incontri di archeologia, con la partecipazione di Brian E. McConnell, e i consueti Aperitivi al Museo, nei pressi del museo etnoantropologico "P. Angelo Matteo Coniglione" con visite guidate e degustazione di prodotti enogastronomici.
L'emergenza sanitaria imporrà il contingentamento dei posti a sedere e il rispetto delle norme di distanziamento previste delle linee guida in materia. La partecipazione, come ogni anno, sarà gratuita, ma sarà possibile solo su prenotazione, attraverso la piattaforma Eventbrite, selezionando la fascia oraria, pomeridiana o serale. Inoltre, per la prima volta, la Rassegna si aprirà al web, sperimentando la trasmissione in streaming dell'intera manifestazione.
La Rassegna del Documentario e della Comunicazione Archeologica, con la direzione artistica di Alessandra Cilio e Lorenzo Daniele, ha il sostegno della Regione Siciliana, Assessorato Turismo, Sport e Spettacolo - Sicilia Film Commission, nell'ambito del Programma Sensi Contemporanei e del Comune di Licodia Eubea.

SECONDA GIORNATA DELLA RASSEGNA DEL DOCUMENTARIO E DELLA COMUNICAZIONE ARCHEOLOGICA. IN APERTURA LA SESSIONE RAGAZZI E ARCHEOLOGIA, TRA GLI OSPITI LO STORICO D'ARTE BRIAN McCONNELL

Secondo giorno per il festival licodiano, che celebra quest'anno la X edizione, iniziato giovedì 15 con le sessioni dedicate a Cinema e archeologia e a Cinema e antropologia.
Protagonista di Incontri di archeologia sarà Brian McConnell, uno degli ospiti principali della giornata, in programma alle 19,15, a conclusione della sezione giornaliera di Cinema e archeologia. L'archeologo americano è docente di Storia dell'arte presso la Florida Atlantic University e presenterà un intervento dal titolo *Agli albori del viaggio moderno in Sicilia. Il grand tour di Thomas Cole e Samuel James Ainsley nel 1842.*
La seconda giornata si aprirà alle 10,30 con la sezione Ragazzi e archeologia, dedicata a film di animazione e docufilm pensati per giovani e giovanissimi e condotta dall'archeologa Concetta Caruso. In programma la proiezione di *La memoria di un filo* di Gian Maria Pontiroli, percorso sperimentale di vita primitiva, necessario alla comprensione della dimensione culturale di un popolo. Alla produzione italiana seguirà il corto di animazione, prodotto tra Italia e Iraq, *The Sound of that Beat*, ispirato al fumetto "La ragazza di Baghdad" e firmato da Mirko Furlanetto. A concludere la sessione mattutina sarà il progetto didattico ArcheoMovies. L'Archeologia al cinema, che ha avuto come protagonisti gli studenti dell'I.C. "Domenico Costa" di Augusta (SR) nella realizzazione di cinque cortometraggi.
Durante la sessione pomeridiana, per la sezione Cinema e archeologia, si assisterà alla proiezione di tre opere, tra cui due prime nazionali. Si tratta di *Πήγα, είδα, άκουσα. Vai, guarda, ascolta*, produzione greca firmata da Mary Bouli e dedicata al tema dell'accessibilità nei luoghi della cultura, e di *Sicilia questa sconosciuta* di Pina Mandolfo e Maria Grazia Lo Cicero. Ad aprire la sessione, a partire dalle 17,30 sarà *S.T.U.R.A. Storia del Territorio e dell'Uomo lungo le Rive e sull'Acqua* di Davide Borra incentrato su luoghi e sui ritrovamenti avvenuti ai piedi del Monviso.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

A concludere la seconda giornata all'interno della sezione Cinema e antropologia, saranno altre due opere, *L'uomo delle chiavi, sulla vecchiaia* di Matteo Sandrini, esorcizzazione umoristica e razionale sulla vecchiaia, in programma a partire dalle 21,00 e *Manufatti in pietra* di Michele Trentini, dedicato all'arte della pietra a secco, riconosciuta patrimonio immateriale UNESCO dal 2018.
La partecipazione alla manifestazione è gratuita, con posti a sedere contingentati e distanziati secondo le disposizioni anti-Covid19 e prenotabili attraverso la piattaforma Eventbrite (https://www.eventbrite.it/e/biglietti-rassegna-del-documentario-e-della-comunicazione-archeologica-122071500143), selezionando giorno e fascia oraria. Inoltre sarà possibile seguire la Rassegna anche sul web, registrandosi alla piattaforma StreamCult (https://www.streamcult.it/festival/).
La Rassegna del Documentario e della Comunicazione Archeologica, con la direzione artistica di Alessandra Cilio e Lorenzo Daniele, ha il sostegno della Regione Siciliana, Assessorato Turismo, Sport e Spettacolo - Sicilia Film Commission, nell'ambito del Programma Sensi Contemporanei e del Comune di Licodia Eubea.

TERZA GIORNATA DELLA RASSEGNA INTERAMENTE DEDICATA A CINEMA E ARCHEOLOGIA. IN PROGRAMMA ANCHE DUE FILM STRANIERI IN PRIMA NAZIONALE

La terza giornata della Rassegna del documentario e della comunicazione archeologica, in programma sabato 17 ottobre, conterà la proiezione di ben cinque documentari, tutti appartenenti alla sezione Cinema e archeologia, di cui due prime visioni nazionali.
La prima opera inedita in Italia è il documentario francese *Thus speaks Tarām-Kūbi, Assyrian Correspondence (Così parla Tarām-Kūbi, corrispondenze assire*), ultimo tra quelli proposti nella sessione pomeridiana e incentrato sul contenuto di alcune tavolette di argilla ritrovate in Anatolia e riportanti la corrispondenza di una donna assira con il fratello e il marito a Kaneš. A presentarlo sarà la stessa regista del film, Vanessa Tubiana-Brun, altro ospite internazionale del Festival. L'altra prima nazionale sarà quella del documentario cipriota di Stavros Papageorghiou, *ΚΙΝΥΡΑΣ, Ιερεύς Κτίλος Αφροδίτας (Cinira, l'amato sacerdote di Afrodite)*, ultimo film in programma per la sessione serale e incentrato su Cinira, figura mitica della storia antica di Cipro, oggi quasi dimenticato dai suoi stessi conterranei.
Le proiezioni cominceranno alle 17,30 con *Pompei, dopo il disastro*, che ricostruisce gli interventi di protezione civile voluti dall'imperatore Tito, a seguito dell'eruzione del Vesuvio nel 79 d.C, allo scopo di soccorrere le popolazioni colpite dal disastro naturale e di rilanciare le attività produttive del territorio. Seguirà il documentario francese *Egypte: les temples sauvés du Nil (Egitto: i templi salvati del Nilo)*, film ricco di animazioni 3D che racconta le opere di salvataggio della Nubia e dei suoi antichi santuari, che precede, appunto, *Thus speaks Tarām-Kūbi, Assyrian Correspondence*.
La sessione serale sarà, invece, inaugurata alle 21,00 da *Fabrizio Mori, un ricordo*, l'omaggio firmato dal regista Lucio Rosa al celebre paletnologo che ha dedicato la sua vita allo studio delle antiche civiltà del Sahara.
Anche questa giornata sarà trasmessa gratuitamente in streaming attraverso la piattaforma StreamCult (https://www.streamcult.it/festival/), mentre per la partecipazione in sala, sarà necessario prenotare i posti a sedere, che saranno limitati e distanziati, attraverso la piattaforma Eventbrite (https://www.eventbrite.it/e/biglietti-rassegna-del-documentario-e-della-comunicazione-archeologica-122071500143).
La Rassegna del Documentario e della Comunicazione Archeologica, con la direzione artistica di Alessandra Cilio e Lorenzo Daniele, ha il sostegno della Regione Siciliana, Assessorato Turismo, Sport e Spettacolo - Sicilia Film Commission, nell'ambito del Programma Sensi Contemporanei e del Comune di Licodia Eubea.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

ULTIMO GIORNO DI RASSEGNA, È IL GIORNO DELLA PREMIAZIONE. IN PROGRAMMA ANCHE LA FINESTRA SUL DOCUMENTARIO SICILIANO

Domenica 18 ottobre è il giorno delle premiazioni. Saranno infatti conferiti, al termine delle proiezioni giornaliere, i tre riconoscimenti previsti dal Festival.
Il Premio "Archeoclub d'Italia", riservato al film preferito dal pubblico, sarà consegnato dal Presidente della sede Archeoclub d'Italia di Lentini, Giuseppe Costantino, mentre il Premio "ArcheoVisiva", per il film scelto dalla giuria internazionale di qualità, sarà consegnato dall'archeologo Fabio Caruso, ricercatore ISPC-CNR di Catania.
Sarà conferito anche il "Premio Antonino Di Vita", dedicato a una personalità che ha speso la propria professione nella promozione della conoscenza del patrimonio storico-artistico e archeologico, consegnato dalla moglie dell'archeologo a cui è intitolata la Rassegna, la prof.ssa Maria Antonietta Rizzo Di Vita.
Come di consueto, l'ultimo giorno della Rassegna del documentario e della comunicazione archeologica, conterrà, all'interno della sua programmazione, anche la Finestra sul documentario siciliano, in programma a partire dalle 19,30. Ospite di questa edizione è la regista Alessia Scarso che discuterà di cinema, tra tradizione e sperimentazione, e mostrerà al pubblico il suo documentario, fuori concorso, *Vasa Vasa*, dedicato alla ritualità della Pasqua nella città di Modica.
Nel pomeriggio è invece prevista la proiezione, a partire dalle 17,30, degli ultimi due documentari in concorso, *La scuola di Atene. L'archeologia italiana nell'Egeo*, di Eugenio Farioli Vecchioli e prodotto da Rai Cultura, realizzato in occasione dei 110 anni dalla nascita della celebre Scuola Archeologica Italiana di Atene, e della produzione iraniana *Alone among the rocks (Solo tra le rocce)* di Arman Gholipour Dashtaki, presentata in prima nazionale e dedicata a Baliti, guardiano dei rilievi rupestri di Kul-e Farah, che ha dedicato la sua vita a salvaguardare i monumenti.
La sessione pomeridiana sarà, inoltre, conclusa dall'iniziativa promossa dall'Archeoclub d'Italia, all'interno delle Giornate Europee dell'Archeologia 2020, finalizzata alla divulgazione, attraverso brevi video, della conoscenza dei Beni Culturali del nostro Paese.
Sarà possibile, anche questa volta, seguire l'evento in streaming sulla piattaforma StreamCult (https://www.streamcult.it/festival/). La partecipazione alla visione in sala è subornata alla prenotazione dei posti a sedere, limitati e distanziati, attraverso la piattaforma Eventbrite (https://www.eventbrite.it/e/biglietti-rassegna-del-documentario-e-della-comunicazione-archeologica-122071500143).
La Rassegna del Documentario e della Comunicazione Archeologica, con la direzione artistica di Alessandra Cilio e Lorenzo Daniele, ha il sostegno della Regione Siciliana, Assessorato Turismo, Sport e Spettacolo - Sicilia Film Commission, nell'ambito del Programma Sensi Contemporanei e del Comune di Licodia Eubea.

VANESSA TUBIANA-BRUN E FRANCESCO DI MARTINO VINCONO LA X RASSEGNA DEL DOCUMENTARIO E DELLA COMUNICAZIONE ARCHEOLOGICA. ASSEGNATO IL PREMIO "ANTONINO DI VITA" A CARMELO MALACRINO

È il regista netino Francesco Di Martino a vincere il Premio "Archeoclub d'Italia", consegnato dal presidente dell'Archeoclub di Lentini, Giuseppe Cosentino, per il film Prima che arrivi l'estate. L'opera è incentrata sulla figura di Italo, ex militante politico, ritiratosi a vivere quasi in solitudine a Saviore dell'Adamello, in Valcamonica, e sul suo insolito incontro con gli indiani d'America, con i quali intraprende, a distanza, un profondo viaggio spirituale comune, nell'attesa di un incontro fisico che coinciderà proprio con l'arrivo della stagione estiva.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Il Premio "ArcheoVisiva", assegnato dalla giuria di qualità, è stato conferito alla regista francese Vanessa Tubiana-Brun, per il suo film Così parla Tāram-Kūbi, corrispondenze assire. Il documentario è dedicato alla riscoperta, in Anatolia centrale, delle tavolette di argilla che documentano la corrispondenza di una donna assira, Tāram-Kūbi, con il fratello e il marito, offrendo uno spaccato della storia dell'insediamento commerciale dell'antica città di Kaneš. A consegnare il premio è stato l'Assessore ai Beni Culturali del Comune di Licodia Eubea, Santo Commaudo.
Durante la serata è stato attribuito anche il Premio "Antonino Di Vita", consegnato a Carmelo Malacrino, direttore del Museo Archeologico Nazionale di Reggio Calabria. Il premio è stato riconosciuto per aver fornito l'impulso decisivo alla rinascita di un museo per lungo tempo chiuso e quasi dimenticato, trasformando i reperti nell'oggetto di narrazioni espositive di grande efficacia, accessibili a ogni tipo di utenza grazie ad avanzate tecnologie digitali.
La cerimonia di premiazione segue la proiezione degli ultimi due documentari in concorso, La scuola di Atene. L'archeologia italiana nell'Egeo, di Eugenio Farioli Vecchioli, e Solo tra le rocce, di Arman Gholipour Dashtaki, la presentazione dell'iniziativa dell'Archeoclub d'Italia nell'ambito delle "Giornate Europee dell'Archeologia 2020" e la Finestra sul documentario siciliano, con protagonista la regista Alessia Scarso.
A conclusione dell'evento è stata annunciata anche l'XI edizione della Rassegna, in programma per il terzo fine settimana di ottobre 2021.
La Rassegna del Documentario e della Comunicazione Archeologica, con la direzione artistica di Alessandra Cilio e Lorenzo Daniele, ha il sostegno della Regione Siciliana, Assessorato Turismo, Sport e Spettacolo - Sicilia Film Commission, nell'ambito del Programma Sensi Contemporanei e del Comune di Licodia Eubea.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE

RIVISTA	TITOLO
CRONACHE DI ARCHEOLOGIA	Appunti di archeologia pubblica: le origini, le sperimentazioni e la ricerca della via italiana
CONVEGNO INTERNAZIONALE MATTERS OF MAGIC BETWEEN ARCHAEOLOGY, ANTHROPOLOGY, AND HISTORY - ZALĂU (ROMANIA) NOVEMBRE 2020 (RINVIATO AL 2021)	Sicily, Land of Magic: From the Prehistoric to the Classical Period and some anthropological aspects of the contemporary society

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Appunti di archeologia pubblica: le origini, le sperimentazioni e la ricerca della via italiana

In corso di pubblicazione sulla rivista Cronache di Archeologia dell'Università di Catania

Abstract: All'interno dell'articolo si indaga sulle varie definizioni e forme di valorizzazione e fruizione del patrimonio culturale, riconducibili all'Archeologia Pubblica, attraverso un *excursus* sulle origini della disciplina nel mondo e sulla sua implementazione nel patrimonio culturale italiano.
Partendo dalle criticità, ancora attuali, legate all'accesso al patrimonio culturale e al suo utilizzo, si riportano le principali sperimentazioni di modelli finalizzati alla costruzione e al consolidamento di una relazione tra il mondo dell'Archeologia e il pubblico.
Il patrimonio appare, talvolta, estraneo alla comunità, nonostante le direttive a livello europeo spingano per la realizzazione di vere e proprie "comunità del patrimonio". Le attività di comunicazione e di divulgazione, che sono parte ma non coincidono con l'Archeologia Pubblica, sono tutt'ora poste in secondo piano, soprattutto in Italia.
Le esperienze italiane sono tutte di altissimo livello, ma manca un collante che possa legare le varie realtà all'interno di un'unica visione. La disciplina si esprime in varie forme, attraverso la fruizione sperimentale, l'utilizzo di tecnologie innovative, piattaforme web e digitali, ricostruzioni tridimensionali, prodotti laboratoriali e videoludici.
La scelta della comunicazione da mettere in campo, deve necessariamente passare da una lunga attività di riflessione e di confronto, anche con esperti di settori esterni all'Archeologia. Occorre porre la giusta attenzione al pubblico, alla sua conformazione e alle sue differenze. Senza una analisi del pubblico, qualunque attività legata alla disciplina è destinata all'insuccesso.
La chiave di una comunicazione efficace risiede nella semplicità con cui si espongono concetti complessi. Il racconto, lo *storytelling*, funge da strumento utilissimo ai fini della comprensione di un sito archeologico, di un paesaggio e di un oggetto. Le tecnologie, il digitale in particolare, diventano opportunità per gli specialisti che intendono ricostruire un rapporto di fiducia tra il loro lavoro e il pubblico.
Il ruolo dell'archeologo diventa fondamentale nella società, nel momento in cui riesce a trasformarsi nel mediatore tra l'antico e il contemporaneo, stimolando i cittadini a riscoprire il loro passato, con azioni positive sul concetto di identità e di valori di una comunità locale. È così che avviene la trasformazione dell'Archeologia in scienza sociale, portando la disciplina al raggiungimento del suo momento più alto.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com

Sicily, Land of Magic: from the Prehistoric to the Classical Period and some anthropological aspects of the Contemporary Society

In pubblicazione a seguito del Convegno Internazionale Matters of Magic between Archaeology, Anthropology and History in programma a Zalau (Romania) nel 2021

Abstract: Sicily, the largest island in the Mediterranean Sea, is, since prehistoric times, an island protagonist of myths and legends related to magic and to prodigious characters.
The shaman is a character to which the community referred in case of emergency or necessity; He represents the magic-religious figure linked to the inhabitants and the land.
The first evidences of magic investigated by archaeology were found in the Ancient Near East and are represented by objects engraved with magical or propitiatory rituals. In Sicily, in particular, the elements related to magic, or magical rituals, emerge in archaeological data and by a particular class of them, such as clay horns, *oscilla* and other objects. Some Sicilian sites specifically have many material evidence of such objects and magical-ritual structures (as in the cases of La Muculufa, Ciavolaro and Polizzello). In addition, water or ctonii cults are related to the magic in the Sicilian island.
Examples of magic rituals related to the underworld are present in the Odyssey, attributed to Homer, in which there is also evidence of the magic present in the island of Sicily.
Diodorus Siculus also talks about how the island was surrounded by a veil of magic and mystery.
Important centers with great continuity of life are the Sicilian sites such as Palikè, in which there is one of the largest Sicilian salvific sanctuaries.
Magic has never abandoned the Sicilian people, in fact, even today, older people are the protagonists of the so-called 'white magic'.

Fabio Fancello
3332419496
fabiofancello83@gmail.com